UN NOU STIL DE VIAŢĂ
original *Nuevo Estilo de Vida: Sin estres!*

editură:
irai **Jose Rodriguez**
inistrativ **Alejo Goya**
ivestigare **George D. Pamplona-Roger**
Francesc X. Gelabert
producţiei **Luis Gonzâlez Pablo**
nică **Lozano Elisabeth**
Sangiiesa Jose Mª
Weindl
Vasile Fereşteanu Lori
iscrisului **Cheorghiţâ**

Imprimeria Coresi, Bucureşti, Piaţa Presei Libere

>y© EDITORIAL SAFELIZ
pentru textul românesc: © EDITURA VIAŢĂ ŞI SĂNĂTATE j:
973-9484-31-X 84-7208-101 -X Editorial Safeliz, ediţia originală

ÎN ROMÂNIA/ *PRINTED IN ROMÂNIA*

Toate drepturile de reproducere totală sau parţială (text, imagini şi desene), ca si orice prelucrare informatică si transmiterea prin orice mijloace: electronice, mecanice sau altele aparţin titularilor de Copyright si nu pot li utilizate iară permisiune ***scrisă prealabilă.***

Această lucrare este editată în colaborare pentru Spania şi România.

Editorial Safeliz, S.L. Aravaca, 8 - 28040 Madrid (Spania) [+34] 915 334 238 - fax [+34] 915 331 685 - www.safeliz.com

Editura Viaţă Şi Sănătate Str. Valeriu Branişte 29 sector 3, Bucureşti (România) tel. 0040-1-323 48 95 - fax 323 00 40 lail: admin@safeliz.com

August 2000: Primul tiraj al ediţiei originale în limba română.

CUPRINS

PAGINA

Prefaţă: **Pentru toată lumea** **7**

Introducere: Nici **prea mult, nici prea repede!** **9**

1. Ce este stresul? **15**

2. Răspunsul la stres **31**

ffffff3.

Cauzele stresului **53**

4. Relaţiile interpersonale **69**

5. Stresul de-a lungul vieţii **87**

6. Cum să prevenim stresul **107**

7. Cum să înfruntăm stresul **127**

Epilog: **Remediul suprem** **151**

Teste de autoevaluare **155**

Aplicarea practică a testului pentru controlul stresului 167

Planul de 5 zile pentru a controla stresul **168**

Rezumat general în două pagini 180

Atitudine Mintală Pozitivă (AMP): Model de control 182

Bibliografie 183

Sursa ilustraţiilor 184

Index alfabetic 185

Prefaţă

Pentru toată lumea

• ^ *e când Hans Seyle şi-a prezentat* m j — *acum mai mult de o jumătate* m M *de secol — teoria, care susţinea că* *• -^ *tocite bolile îşi au cauza comună în stres, ideile sale au fost studiate si confirmate.*

Conducătorii la cel mai înalt nivel, cei din aparatul executiv, profesorii, meseriaşii, funcţionarii, secretarele, muncitorii, gospodinele, tinerii, copiii, pană si animalele, toţi suferă efectele stresului.

Din punct de vedere tehnic, stresul nu este ceea ce ne agresează, ci forma în care noi reacţionăm f aţă de agresiuni.

factorii agresivi, numiţi stres sau agenţi stre-sori, provin din cele patru domenii care constituie viaţa oricărei fiinţe omeneşti:

/ fizic; </
mintal; /
social; </
spiritual.

„Cel cart cunoaşte pe alţii este bine informat; cel care se cunoaşte pe sine însuşi este înţelept."

LAO-TSE
filozof chinez,
sec. VI cl.Hr.

tele faptului că nu ştim să reacţionăm ui cel mai adecvat în f aţa acestor Agenţi ifestă, de asemenea, chiar în aceste, pa-nenii din viaţa fiecărui individ, ui duce la boli fizice concrete, preocupări işti care pot conduce la perturbări min-'zordini familiale şi sociale, chiar şi la ea dimensiunii spirituale atât de nece-ntru a tepăstrape linia de plutire atunci tervin dificultăţi.

nem un călduros bun venit cărţii F ARĂ a doctorului Melgosa, deoarece este o ât de necesară pentru cei care lucrează °rţ, pentru angajaţii publici, pentru li-l, pentru consilieri, pentru mame, pen-inţi, copii, bunici...

ipt, toţi laolaltă si fiecare dintre locui-estei planete, zguduite de ceea ce pare \ mare criză din istorie, au nevoie nu nu-a controla, ci, de asemenea, de a învăţa rezolve problema stresului, atacându-l dni.

\are nu va învăţa să-si controleze stre-Vzele lui iniţiale va plăti cu propria si linişte, adică cu nefericirea sa. Dim-acela care învaţă să discearnă efecte-le dăunătoare ale stresului va putea să se bucure de un nou stil de viaţă, mai sănătos si plin de satisfacţii.

In faţa imposibilităţii de a ne adapta la perturbări, se impune să facem un schimb. Iar în această lucrare, recent publicată, din colecţia UN Nou STIL DE VIAŢĂ, FĂRĂ STRES/, se expun, într-o formă practică, limpede şi plăcută, cele mai adecvate tehnici pentru a atinge acest ţel.

Suntem convinşi că timpul care se va investi în lectura, în recitirea si inclusiv în studiul acestei cărţi, pe care cititorul o are în mână, nu va fi un timp doar bine folosit, ci mai mult, el poate marca punctul de plecare pentru un schimb pozitiv în cel mai înalt grad, dacă se pun în practică aceste indicaţii si sugestii.

Bine ar fi ca dumneavoastră să fi urmat un curs pentru controlarea stresului. Dar, dacă acum primiţi pentru prima dată informaţii si sfaturi cu privire la această problemă, vă recomandăm FĂRĂ STRES!

Jose Carlos Rando*
Licenţiat în teologie, consilier în probleme de familie

' şi conferenţiar cu o largă experienţă în conducerea şi realizarea cursurilor pentru controlul stresului America şi Spania.

Introducere

Nici prea mult, nici prea repede!

A ALERGA şi a acapara sunt doi termeni care ar putea să rezume caracteristica stilului de viaţă actual. De câte ori nu observăm aceste lucruri la ceilalţi sau nu cădem noi înşine în cursa grabei şi a dorinţei de a realiza un mare număr de activităţi deodată!

„Când îl voi avea...?" „Nu puteţi să mi-1 terminaţi mai devreme...?" „Nu cred că am timp..."

„Nu-ţi dai seama câte mai am de făcut!" „Trebuie să-1 termin chiar astăzi!" „Mi-au mai rămas doar douăzeci de minute..." „Scuzaţi, îmi pare rău, dar nu mai pot aştepta."

Pretinsa necesitate de a face multe lucruri impune urgenţa de a le realiza de fiecare dată cu o şi mai mare iuţeală.

Cei mai mulţi oameni mănâncă în grabă, vorbesc în grabă, se mişcă iute dintr-o parte în alta, călătoresc cu toată repeziciunea mii şi mii de kilometri anual, îşi schimbă frecvent slujbele, casa şi automobilul...

„*La* ce ne ajută să alergăm, dacă nu suntem pe drumul bun?"

PROVERB GERMAN

din nefericire, la sfârşitul alergării, ot spune: neritat osteneala!"

potrivă, cea mai mare parte a vieţii a sionată şi fără bucurii; relaţiile cu alte e s-au deteriorat; sănătatea fizică s-a xcesiv şi sănătatea mintală, de aseme-iferit consecinţe corespunzătoare, stă carte încearcă să-1 **pună în gardă** >r cu privire la **pericolul stresului.**

iţia subită şi subtilă a acestei proble-erne i-a surprins pe mulţi, nepregătiţi unte.

este că, atunci când suntem atacaţi de te nevoie de o atitudine deosebită în atăţilor, o viziune aparte cu privire la ;rile zilnice în viaţa de fiecare zi, la fel cunoaşterea practică a unor tehnici e pentru a-1 preveni şi combate.

lungul paginilor pe care le prezentăm nuare, dorim să-1 informăm pe citi-)re originea stresului, despre conse-iale şi, de asemenea, să învăţăm cum itrolăm.

t scop, la sfârşitul lucrării oferim un **5 zile pentru a controla stresul".**

Autorul a avut intenţia ca toate modalităţile şi sfaturile, oferite în acest plan, să aibă o aplicaţie practică pentru fiecare cititor.

Atât autorul, cât şi editorii au încredere că acest **„plan de 5 zile"** va fi util pentru ca psihologii, educatorii şi consilierii să poată duce la bun sfârşit seminarii şi cursuri practice.

Această carte în întregime şi în special **„planul de 5 zile"** se doresc a fi o unealtă practică, utilă, care să-i ajute pe mulţi dintre cei care suferă de stres să-1 controleze şi să-1 canalizeze într-o formă constructivă.

Şi iată că, mai presus de toate, dorim ca cititorul să se oprească din alergarea lui, poate necontrolabiîă, şi să analizeze sensul purtării şi trăirii sale, pentru a se orienta într-un fel satisfăcător şi pozitiv către un NOU STIL DE VIAŢĂ.

Dacă această carte, aşa cum sperăm noi, vă va fi utilă, dragi cititori, ca o consecinţă a acestui important ajutor, autorul, editorii şi toţi cei care au contribuit la răspândirea ei ne vom simţi mai mult decât satisfăcuţi pentru că s-a împlinit una dintre cele mai bune intenţii ale noastre.

nim cititorilor şi celor care se folosesc de cartea FĂRĂ STRES! şi-i rugăm să ne trimită rezultatul testelor de au-'6 (paginile 156-166), realizate în cursuri şi seminarii din diferite zone şi ţări. în felul acesta, notările care sunt i referinţă se pot ajusta la cea mai bună realitate social-culturală a fiecărui loc.

v//

Cap. 1. Ce este stresul
pag. 15
Definiţia şi fazele stresului
Problema bine pusă este o problemă pe jumătate rezolvată. Faptul că ştii ce este stresul în realitate şi cum evoluează uşurează atât descoperirea, cât şi corecta aplicare a celor mai bune soluţii.

Cap. 2. Răspunsul la stres,
pag. 31
Corpul şi mintea noastră
Reacţiile fiziologice şi psihologice la stres şi felul în care ele ne afectează sănătatea.
Frustrările şi cum trebuie ele depăşite.
Depresia: sfaturi pentru a o evita şi pentru a scăpa de ea.

Cap. 3. Cauzele stresului,
pag. 53
A smulge din rădăcini
Nu totdeauna este posibil să înlăturăm cauzele stresului, pentru că, deseori, ele nu depind de noi, dar totdeauna ne putem schimba atitudinea faţă de ele.
Să învăţăm să distingem cauzele adevărate ale stresului nostru.

Cap. 4. Relaţiile interpersonale,
pag. 69
De la conflict la pace
Convieţuirea umană, la fel ca şi diferiţi factori de mediu, ne afectează pe toţi şi pot tulbura buna noastră stare. Stresul este consecinţa faptului că nu ştim să ne rezolvăm în mod adecvat problemele cu tot ce este legat de ele.

STRUCTURA LUCRĂRII

vezi Cuprinsul, pag. 5

Cap. 5. Stresul de-a lungul vieţii, pag. 87

La orice etate

Stresul nu este limitat la o clasă socială sau la o vârstă bine determinată.
De-a lungul întregii noastre existenţe,
avem de suferit datorită tensiunii şi problemelor.
De aceea, este necesar să-i învăţăm pe copiii noştri,
încă de timpuriu, să-şi controleze stresul.
Particularităţile **stresului feminin.**

Cap. 6. Cum să prevenim stresul, pag. 107 A

evita ceea ce este de evitat...

Şi a şti să accepţi inevitabilul.
Prevenirea efectivă a stresului poate cere adaptarea la un
nou stil de viaţă...
Pentru aceasta, trebuie să facem deosebire între ce este posibil, ce este convenabil şi ce este ideal.

Cap. 7. Cum să înfruntăm stresul, pag. 127

A redirija tensiunile

Atunci când agenţii stresori pot fi eliminaţi, trebuie să-i îndepărtăm cu orice preţ, dar când aceasta nu este posibil, trebuie să învăţăm să-i controlăm si să-i canalizăm, în aşa fel încât, în loc să fie o piedică, să se transforme într-un stimulent pozitiv.

Teste de autoevaluare

Nivelul stresului personal: pag. 156

Exerciţiul fizic de care are nevoie fiecare: pag. 1 62

Gradul de stres al diferitelor evenimente: pag. 164

Ceea ce lipseşte şi ceea ce prisoseşte în alimentaţia mea: pag. 166

PLANUL DE 5 ZILE PENTRU A CONTROLA STRESUL

Metodă practică pentru aplicare individuală sau în terapia de grup: pag. 168-1 79

REPETIŢIE GENERALĂ ÎN DOUĂ... PAGINI:

pag. 180-181

INDEX ALFABETIC PENTRU CONSULTAŢIE IMEDIATĂ: pag. 185

A FOST un timp când eu consideram stresul ca un lucru specific celor cu bani mulţi sau celor care ocupau posturi de înaltă responsabilitate, ca: oameni politici, mari impresari, avocaţi, judecători sau funcţionari; în timp ce muncitorii salariaţi sau gospodinele erau consideraţi ca fund situaţi la cel mai scăzut nivel pe scara stresului.

Dar îmi aduc aminte de acea după-amiază când soţia mea a trebuit să plece de acasă şi mi-a lăsat în grijă casa şi copiii.

„Am să-i culc la opt şi astfel voi avea timp să citesc şi eu puţin", a fost concluzia mea optimistă şi rapidă.

La şapte trebuia să le servesc masa de sea-ară, la şapte şi jumătate să-i îmbăiez, iar la opt fix să-i bag în pat...

- Tăticule, hai să ne jucăm puţin, mi-a spus Claudia, când mama ei a plecat.

- Şi de-a ce vrei să ne jucăm? am întrebat-o.

„*Nu* vă îngrijoraţi dar de ziua de mâine; căci ziua de mâine se va îngrijora de ea însăşi. Ajunge zilei necazul ei."

ISUS HRISTOS
Matei 6, 34

Familia este atât temelia societăţii, cât şi a bunăstării şi a realizării individuale. Dar nu trebuie să uităm că legăturile familiale, atât de intense şi de intime, se pot transforma în surse de stres.

- De-a v-aţi ascunselea, răspunse ea fără ovăire.

Acest fel de joc poate era ideal pentru o etiţă de şase ani, dar eu nu aveam nici un hef de aşa ceva. Astfel că nu i-am acceptat iropunerea.

Eric, care atunci avea trei anişori, a împins i faţa mea nişte maşinuţe pe covor. Acest joc mi părea mai raţional. Astfel că am început să ală joc cu el „de-a maşinile".

Deodată, o aud pe Claudia plângând prin-re suspine.

- Nu este drept! Cu el te joci, iar cu mine nu.

— De ce nu vrei să te joci si tu cu noi? i-am propus eu.

- Pentru că jocul acesta este foarte plictisi tor. Eu vreau să mă joc de-a v-aţi ascunselea... sau de altceva mai distractiv.

- Gata. Jucaţi-vă de-a ce vreţi voi, dar pe mine lăsaţi-mă liniştit un moment... Nu vă cer nimic mai mult.

Dar, în realitate, n-am ajuns la nici o rezolvare.

Eric s-a suit pe piciorul meu şi a început sa călărească. La rândul ei, Claudia, văzându-1, dintr-o săritură a luat în primire celălalt picior, pentru a-1 face propriul său căluţ.

în toate împrejurările vieţii apar tensiuni. Când cineva pretinde că le elimină total, este foarte probabil că singurul lucru pe care-l obţine este să se streseze mai mult. Inteligent şi pozitiv este să le controleze şi să le canalizeze în mod constructiv.

- Vai de mine! Mă şifonaţi, coborâţi repede, vă rog! Vreau să vă pregătesc ceva bun de mâncare.

- Bineeeeeeee! răspunseră amândoi într-un glas.

Ajuns în bucătărie, am luat două ouă, am pregătit tigaia şi uleiul. Eric era curios să vadă ce fac. Astfel că a venit la bucătărie. Chiar a-tunci sună telefonul. Am dat fuga să răspund. Câteva momente după aceea, Claudia m-a întrerupt cu faţa plină de groază.

- Sticla cu ulei. A căzut. Dar nu eu sunt de *vină..* Eric a făcut aceasta...

Când am intrat în bucătărie, 1-am văzut pe Eric şezând într-o baltă de o jumătate de litru de ulei, cu pantalonii îmbibaţi, din care cădeau picături pe duşumea.

Trebuia să-1 vezi cum arăta la faţă pentru că, atunci când m-am apropiat de el, mi-a spus cu o voce foarte calmă:

- Claudia!

Ştiam că nu Claudia făcuse aceasta. Totuşi, deşi avea doar trei ani împliniţi de curând, copilul deja învăţase cum pot fi învinovăţiţi alţii ele propriile noastre greşeli.

Ce să mai spun, eu eram vinovat de ceea ce se întâmplase. Am curăţat uleiul de pe jos cât am putut mai bine. După aceea am pus rufele la înmuiat cu detergent şi m-am apucat să-1 îmbăiez îndată.

Baia n-a fost o problemă. Ba încă mi-a dat timp să prăjesc ouăle în timp ce-1 spălam. De asemenea, am pus feliuţe de pâine în cuptor ca să le prăjesc şi am plecat să le caut pijamalele. In timp ce le căutam, mi-am dat seama după miros că se întâmplase ceva.

Am alergat într-un suflet la bucătărie. Am deschis cuptorul şi, în mijlocul unui fum gros, am putut să văd pâinea făcută scrum.

Era deja ora nouă. întârziasem o oră faţă de planul meu.

După ce le-am ţinut un mic discurs, pentru că nu voiau să doarmă, i-am citit o povestire lui Enc, după care s-a culcat liniştit. Apoi m-am îndreptat către camera Claudiei, să-i spun şi ei o povestire.

Stresul...

Este	reacţia pe care o are organismul în faţa unei solicitări; o stare de tensiune puternică, fiziologică sau psihologică; pregătirea pentru atac sau pentru fugă; începutul unei serii de îmbolnăviri.
Nu este	neapărat nociv, dimpotrivă, deseori ne ajută să realizăm obiectivele dorite; nelinişte; frică; cauza directă a îmbolnăvirilor, cu toate că, în mod frecvent, contribuie la ele.

Credeam că am terminat cu corvoada arii copiilor şi, în sfârşit, voi putea şi eu să relaxez puţin.

im ieşit din dormitorul Claudiei şi am tre-pnn camera lui Eric. Dormea. L-am privit m surâs mulţumit.

- Tăticule, mi-e sete!

Era Claudia. Credeam că acesta este ulti-1 indiciu înainte de a veni somnul. Astfel în tăcere, i-am adus un pahar cu apă la pat. acel moment m-am îndreptat spre baie şi)dată aud plânsul disperat al Claudiei.

„Linişte, vă rog! Ce s-a mai întâmplat m?" m-am întrebat.

Plângea atâta, încât nu mai putea să vorbeas-şi să-mi explice ce se întâmplase. Apa se sase peste aşternut.

- E limpede că nu vreţi să-1 lăsaţi pe tăticul vostru în pace! Jos din pat, am spus, simţind toată nemulţumirea din lume.

- Claudia a făcut-o? am auzit în spate.

Eric se trezise din cauza gălăgiei.

In acest moment, am simţit povara fizică şi psihică a micilor tragedii pe care le-am trăit îq ultimele două ore. Mi-am simţit corpul cuprins de o tensiune brutală. Simţeam dorinţa de a ţipa sau de a plânge. A trebuit totuşi să mă controlez şi să fac faţă situaţiei prezente, dar nu fără o sforţare titanică.

Astfel am experimentat, cu această ocazie, stresul într-o formă bine definită.

După ce am schimbat cearşafurile şi pijamaua Claudiei, situaţia s-a liniştit şi cei doi au izbutit să adoarmă în câteva minute.

Era ora zece fără un sfert.

Stresul poate fi pozitiv sau negativ. Din păcate, doar aspectele sale negative tind să fie reliefate. De fapt, există un stres „pozitiv" care este numit „tensiune".

M-am prăbuşit în fotoliu.

După cinci minute, am auzit cheia răsucindu-se uşor în uşă.

Era soţia mea, care se întorcea acasă.

Intrând în salon, cu un surâs vesel şi deschis, mi-a zis:

- Ce linişte! Ce pace!... Adevărul este că, la urma urmei, munca unei mame şi gospodine nu este atât de grea.

Era ceea ce eu însumi o spusesem cu alte ocazii...

Definiţia stresului

Ce înseamnă, în realitate, cuvântul „stres"?

Cuvântul „stres" este o adaptare în română a cuvântului englezesc *stress.* Acest cuvânt a apărut în limba engleză medievală în forma de *distress,* care, la rândul lui, provenea din vechiul cuvânt franţuzesc *destresse* (a fi sub apăsare sau opresiune).

Cu trecerea veacurilor, vorbitorii limbii engleze au început să folosească cuvântul *stress* fără a pierde originalul *distress.* Pentru ei, ambele sunt expresii curente în engleza modernă. Prima face referire la „emfază", „tensiune" sau „presiune" - uneori în sens negativ, alteori în sens pozitiv - şi a doua determină o situaţie de durere psihică, suferinţă sau nelinişte - totdeauna însă în sens negativ, în limba noastră, cuvântul „stres" are o semnificaţie asemănătoare echivalentului saxon, dar lipsită de nuanţa pozitivă. Nu se spune: sunt atât de stresat din cauză că toate merg bine. In general, acest termen este menţionat pentru a indica o stare

Toţi avem o limită. A învăţa să o descoperim şi să o depăşim la timp este baza pentru ca realizările vieţii noastre să se îmbunătăţească atât în ceea ce priveşte cantitatea, cât mai ales în ce priveşte calitatea.

atât de intensă, care împiedică re-ită a sarcinilor.

schimbărilor pe care stresul le pro-an individ, putem înţelege acest ie un complex de reacţii fiziologi-pe care organismul îl experimen-când este supus unor sarcini gre-rom vedea în capitolul următor.

•e **două componente de** bază:

'esori, care sunt împrejurările me-: le produc;

faţă de stres, care cuprinde re-wdului faţă de agenţii menţionaţi.

Deja aici întâlnim diferenţe individuale semnificative. In timp ce pentru unii un examen, un accident automobilistic sau o discuţie aprinsă cu cineva din familie sau cu un prieten constituie experienţe istovitoare, cu un puternic efect negativ asupra sistemului nervos, pentru alţii, aceste întâmplări constituie doar o uşoară tulburare.

Ilustraţiile din pagina alăturată demonstrează cum este resimţit stresul în funcţie de rezistenţa individuală şi de greutatea sarcinii.

Când cineva nu are o stare sufletească bună sau ignoră tehnicile de a face faţă stresului, iar sarcina pe care o are este excesiv de grea,

PERSOANE CU FORŢE DEOSEBITE ŞI CU SARCINĂ EGALĂ

Pentru a putea preveni şi înfrunta stresul, prima cerinţă este întărirea psihică şi fizică a individului, în aşa fel încât să poată rezista ocaziilor inevitabile cu care se confruntă în viată.

PUTERNIC **MIJLOCIU** SLAB

ACEEAŞI PERSOANĂ CU SARCINI DIFERITE

Altă cale prin care putem controla stresul şi efectele lui constă în a învăţa să uşurăm sarcina problemelor personale în aşa fel, încât să nu depăşească propria noastră rezistentă.

GREA **MIJLOCIE** UŞOARĂ

PERSOANE DIFERITE IN FATA UNUI OBSTACOL EXTERIOR

Dacă problemele şi conflictele noastre interne se arată insuportabile, orice înfruntare ne poate arunca cu uşurinţă în nelinişte şi depresie, de unde nu este uşor de ieşit.

Dacă slăbiciunea noastră sufletească nu ne permite să suportăm nici chiar cel mai mic conflict cu cei apropiaţi, obstacolele inevitabile pe care ni le oferă viaţa ne fac să cădem cu uşurinţă în abisul deznădejdii.

FAZELE STRESULUI

ind semnalul de alarmă pregăteşte organismul pentru o rezistenţă mai bună, dacă se prelungeşte, persoana respectivă sfârşeşte prin a cădea în temuta şi neproduc-ă a istovirii. Când unui motor îi lipseşte presiunea, dă un randament scăzut. Dar esiunea este excesivă, poate conduce în final la explozie şi să nu mai funcţioneze.

rte posibil să se poticnească sau iţea oricărui obstacol care îi apa-

pregătirea pentru prevenirea şi stresului trebuie să fie dirijată

rsoana;
iarcina.

ire ne preocupă, aceste două pro-râns legate, în aşa fel încât, atunci >cupăm de unul, să favorizăm şi uilalt.

udinii

orţa şi puterea psihică şi fizică, factor important care ne ajută în iva stresului. Este vorba de atitu-

dinea sau felul în care o persoană judecă situaţia stresantă. (Vezi cadrul: *„Cea mai bună atitudine faţă de agenţii stresori"*, pag. 24).

De aceea, controlul stresului depinde în mare măsură de propria noastră interpretare a faptelor.

Fazele stresului

Stresul nu survine în mod neaşteptat şi nu pune stăpânire pe oameni în felul unei ambuscade (ca şi cum este vorba de o capcană).

Din fericire, fiinţa umană este dotată cu capacitatea de a detecta semnalele care indică primejdia. Stresul, de când apare până când atinge faza maximă, trece prin trei etape, aşa cum se poate vedea în desenul grafic din partea superioară a paginii anterioare.

1. Faza de alarmă

Această fază constituie înştiinţarea limpede despre prezenţa unui agent stresor.

Primele care apar sunt reacţiile fiziologice, pentru a-1 avertiza pe cel afectat că trebuie să se pună în gardă. O dată evaluată situaţia (de exemplu: exces de lucru şi dificultatea de a scăpa de o agresiune), persoana poate să facă faţă şi să rezolve în mod satisfăcător problema, astfel ca adevăratul semnal de stres să nu ajungă să se materializeze.

Dar atunci când bariera stresantă vă depăşeşte şi vă daţi seama că puterile dumneavoastră nu sunt suficiente, se poate spune că individul ia cunoştinţă de stresul existent şi în acest fel el se află în faza de alarmă.

Cauzele care produc această alarmă pot fi:

- de natură unică: un singur izvor de stres;
- de natură polimorfă: diferite situaţii care se întrepătrund şi care produc stresul.

Să ne închipuim că un mic întreprinzător sau un comerciant este stresat din cauză că a pierdut cel mai bun angajat. Alarma se declanşează, gândindu-se la tot lucrul pe care acela îl făcea şi la dificultatea de a găsi un înlocuitor. Consecinţele pot fi multiple, dar cauza este de natură unică: plecarea angajatului său. în vreme ce acelaşi întreprinzător este stresat, văzându-se afectat de situaţia economică generală, cauza este multiplă (polimorfă): felurile de interes, inflaţia, impozitele, scăderea vânzărilor, devalorizările, situaţia de a nu mai fi solvabil, falimentul...

2. *Faza de rezistenţă*

Când stresul îşi extinde prezenţa dincolo de faza de alarmă, persoana intră în faza de rezistenţă.

întreprinzătorul nostru gândeşte să dea gata, el însuşi, tot lucrul rămas în întârziere; însă ziua are doar 24 de ore şi capacitatea sa, de asemenea, are o limită. Se simte frustrat şi, în consecinţă, suferă din cauza situaţiei, îşi- dă seama că, pe de o parte, risipeşte multă energie şi, pe de altă parte, randamentul este foarte mic. Trebuie să facă ceva pentru a ieşi din încurcătură, dar nu găseşte modalitatea. Este antrenat într-un cerc vicios pentru că, deşi dorinţa lui de a-şi face lucrul îl însufleţeşte să facă faţă cerinţelor, pe de altă parte, este realist şi-şi dă seama că nu este posibil, material, să facă atâtea, mai ales când situaţia este însoţită de nelinişte şi de gândul unui posibil eşec.

3. Faza istovirii

Faza istovirii este etapa finală a stresului.

Ea este caracterizată prin oboseală, nelinişte şi depresie, acestea putând apărea separat sau împreună.

- Oboseala în acest caz nu are nimic de a fa ce cu aceea pe care o simte agricultorul la sfârşitul unei zile de muncă, în cazul acestui întreprinzător stresat, oboseala include o sfârşeală care nu se reface în timpul som nului din timpul nopţii. In mod obişnuit, această oboseală este însoţită de nervozita te, iritabilitate, tensiune şi furie.
- Cât despre nelinişte, persoana o trăieşte în cazul multor situaţii; nu doar în situaţii stresante, ci, de asemenea, alături de alte expe rienţe care, în mod obişnuit, nu produceau nelinişte.
- In ceea ce priveşte depresia, e caracterizată prin lipsa de motivaţii pentru ca cineva să poată găsi plăcere în activităţile sale, suferă de insomnie, gândurile sale sunt pesimis te şi chiar sentimentele sunt tot mai pesi miste de fiecare dată.

O dată ce întreprinzătorul nostru a ajuns în faza istovirii, situaţia lui fizică şi psihică este serios deteriorată. Va lucra multe ore fără să producă totuşi mult şi se va întoarce acasă fără să fie capabil să profite de odihnă. Va zăbovi multe ore până să adoarmă. Dimineaţa se va trezi foarte devreme, doar pentru a se gândi la grămada de preocupări care-1 aşteaptă. Nici

de săptămână nu îi va aduce multă re-eoarece nu reuşeşte să se debaraseze de e sale sau să îndepărteze problemele pe .re cu munca. Astfel că luni va trebui iţă unui lucru istovitor, în vreme ce se sit de energie.

u a ieşi din această situaţie, este ne-n efort titanic şi, în cea mai mare par-

te a cazurilor, de ajutorul extern la familiei, al medicului, psihologului sau al psihiatrului. Dimpotrivă, când este vorba de stres în faza sa preliminară, însăşi persoana respectivă poate să-şi dirijeze acţiunile pentru a preveni ajungerea în faza finală a stresului. Pentru acest motiv, recomandăm cititorului să pună în practică indicaţiile din capitolul 6: „ *Cum să*

Cea mai bună atitudine faţă de agenţii stresori

pupă numeroase cercetări, celebrii psihologi nord-americani **Lazarus** şi **Folkman** lu ajuns la concluzia că lumea socoteşte agenţii stresori în trei forme deosebite:

ca **o pagubă ireparabilă** deja întâmplată

2

ca **o ameninţare**

ca **o provocare**

ichipuim că cineva şi-a pierdut locul ică.

intre aceste trei atitudini va fi pentru ifică şi pozitivă?

cel în cauză interpretează neno-;a în termenii **opţiunii nr. *î,*** *el* se aptă către un pericol grav, acela de **slânge trecutul** si **de a împiedica strategia reparatorie.**

el se fixează asupra **opţiunii nr. 2,** ispitit să vadă un viitor negru si să ineze consecinţele negative care g din situaţia de a fi fără slujbă, în cinţă, el va percepe agentul stresor **ameninţare,** şi când aceasta se 3lă, **nelinişte**a pune stăpânire pe persoana care vede în faţa sa un **viitor negativ şi nesigur.**

Totuşi, când aceeaşi persoană este capabilă să privească situaţia din punctul de vedere al **opţiunii nr. 3,** aceasta înseamnă pentru el o **provocare** pentru a reuşi să atingă un obiectiv, iar raţionamentul său este cu totul diferit, lată ce gândeşte:

„Trecutul nu se mai poate schimba. Nu-mi foloseşte la nimic să mă tulbur pentru ceea ce am pierdut. Iar cât despre viitor, acesta va depinde, în mare măsură, de ceea ce voi face de acum încolo."

în consecinţă, se va dedica obiectivului de a se pregăti mai bine sau de a căuta altă slujbă cu toată **energia care se cere faţă de o provocare.**

Este nevoie ca alături de orice proiect sau lucru care trebuie realizat să existe o oarecare tensiune, care să servească drept stimulent pentru a obține un randament bun şi astfel să ne poată oferi succesul. Ei bine, atunci când tensiunea este mai mare decât putem suporta, devenim stresaţi, randamentul scade şi situaţia poate să devină explozivă.

prevenim stresul?" (pag. 107), căci, desigur, totdeauna este mai puţin costisitor să previi decât să remediezi.

însă, totdeauna este stresul nociv? Nu.

O cantitate moderată de tensiune vitală de stres este binevenită, căci ea va ajunge la cele mai ridicate ţinte şi va rezolva problemele cele mai dificile.

Hans Selye, una dintre figurile cele mai relevante în studiul stresului, afirma în articolul său „The Stress Concept Today" („Conceptul actual asupra stresului"):

„Absenţa ***absolută a stresului înseamnă*** *moarte".*

Corzile slăbite

Stresul a fost comparat cu corzile unei chitare care au nevoie de tensiune normală pentru a emite un sunet cu precizie. Corzile acordate ale chitarei vor suna minunat în mâinile unui muzician expert tocmai pentru că ele îşi menţin o anumită tensiune. Aceleaşi corzi, dacă sunt slăbite, fie ele chiar în mâinile celui mai bun chitarist, nu vor suna sau sunetul va fi neplăcut.

Keiana dintre stres si randament

D

ABSENŢA STRESULUI

Persoană apatică, lipsită de stimulent:', fără ţinte. **Randament scăzut.**

C-D EXCES DE STRES

Persoană stresată fără motive deosebite. **Randament bun, dar în scădere.**

STRES MODERAT

jPersoană cu o ţintă motivată şi cu satisfacţii personale. **Randament optim.**

D-E NIVEL MAXIM AL STRESULUI

Persoană deprimată şi/sau neliniştită. **Randament foarte scăzut.**

fsoane care nu „suferă" de stres, dar iciază de el pentru a obţine puţină personalităţii şi, de asemenea, pen-bunătăţi randamentul. Corzile sla-nod repetat ca lucrul său să nu fie Ie productiv, iar relaţiile sale socia-interesante.

nt cei care au un nivel excesiv de resului?

al, cei care sunt din fire impasibili Jnt asimilaţi în tipul B (vezi cadrul *aţe şi stres",* pag. 65). Dacă aceştia mai ales munci convenţionale, neavând ocazia să înfrunte nici o provocare în activităţile lor, care pentru ei ajung să fie monotone, cunoscute mai dinainte şi plictisitoare, se pomenesc lipsiţi de motivaţii şi de tensiunea vitală necesară.

Indivizii apatici, cei nehotărâţi, ca şi cei care înlătură orice risc chiar în cele mai mici doze sunt, de asemenea, candidaţi obişnuiţi pentru categoria celor lipsiţi de stres.

Pe de o parte, aceştia au marele avantaj de a trăi fără riscul unui atac cardiac produs de stres, dar, pe de altă parte, se întâlnesc la cealaltă extremă, de a nu acţiona cu calm şi energie.

Atunci când coarda se rupe

Se ştie că, fără întinderea necesară a corzilor, chitara nu ne este de mult folos. Totuşi, dacă întindem corzile prea mult, sunetul va fi neplăcut. Mai ales dacă o coardă se rupe şi va face chitara inutilizabilă.

Tot aşa şi stresul poate fi comparat cu tensiunea corzilor chitarei. Lângă afirmaţia doctorului Selye, potrivit căreia completa absenţă a stresului este incompatibilă cu viaţa, putem să adăugăm că excesul de stres duce la moarte. Exemplul cel mai convingător îl oferă sutele de persoane care mor zilnic de boli digestive sau circulatorii, ca să nu mai menţionăm bolile cauzate de diminuarea capacităţii sistemului imunitar.

Cei socotiţi tipici pentru „personalitatea A" (vezi cadrul *„Personalitate şi stres",* pag. 65) sunt cei mai potriviţi candidaţi pentru a suferi de stres şi mai ales pentru a suferi un infarct.

Care este comportamentul care se observă la persoanele de tip A?

Impresia este că ei trăiesc într-o alergătură continuă. Dacă pe moment nu au o activitate, o caută. Sunt nerăbdători, gata să se supere, totdeauna gata să vorbească şi puţin dispuşi să asculte. Datorită multelor ocupaţii, ei sunt întotdeauna contra cronometru ca să obţină timpul necesar pentru termenele fixate.

Cum se pot opri în mijlocul unei asemenea curse *f*

La prima vedere, a începe aşa ceva pare pasul cel mai greu, multora fiindu-le imposibil să se oprească singuri, cu toate că organismul lor o cere, şi astfel aceştia sfârşesc, într-un mare număr din cazuri, în spital. Este vorba de cei care au nevoie să aprecieze şi alte valori care sunt mai presus de muncile presante şi competitive. Aceştia au nevoie să-şi îndrepte atenţia de la ei înşişi către ceilalţi. Este nevoie ca aceştia să se considere capabili să-şi schimbe stilul de viaţă, pentru a obţine o situaţie mai echilibrată şi mai plină de satisfacţie.

Tensiunea optimă

Atunci când corzile chitarei beneficiază de tensiunea potrivită, nici mai mult, nici mai puţin, mânuite de maestrul chitarist, interpretarea este perfectă, într-un fel asemănător, viaţa fiinţei omeneşti, de asemenea, va fi influenţată de cantitatea de tensiune sau de stres.

Urmărind curba graficului de pe pagina precedentă, putem vedea situaţiile extreme de absenţă şi de exces de stres, la fel ca şi cea intermediară, care este de dorit:

- *Secţiunea A-B* o putem ilustra printr-un angajat sau un funcţionar lipsit de aspiraţii, care se refugiază în siguranţa lucrului său, fără nici o satisfacţie. Este posibil ca randamentul său să realizeze minimul, dar nicio dată nu va depăşi acest nivel.
- *Secţiunea B-C* este considerată optimă, atât în ce priveşte productivitatea, cât şi tensiunea personală. In cazul vânzătorului, care îşi face socoteala unor obiective de vânzare realiste, atât presiunea superiorilor săi, cât şi obiectivele sale proprii îl menţin treaz şi ocupat în cea mai mare parte dintre zilele lucrătoare. El caută continuu să-şi îmbunătăţească tehnica de vânzare şi, totodată, încearcă să-şi facă lucrul cât mai bine. Cea mai mare parte din realizările sale se datorează tocmai cantităţii raţionale de stres pus în lucrul său.
- *Secţiunea C-D* poate fi ilustrată, de exemplu, unui medic ce lucrează intens în spital şi, pe deasupra, mai are şi un cabinet de consultaţii privat plin de clientelă. In familia sa se iscă problemele specifice copiilor adolescenţi, lucru care, de asemenea, măreşte tensiunea. Randamentul vieţii sale profesionale este bun, datorită efortului său imens pe care îl face. Totuşi, se observă o uşoară coborâre din cauza stresului. Dacă acesta

O veste bună poate provoca tot atâta stres ca o veste proastă sau un eveniment dureros.

mai mult timp, chiar organismul său a alarma.

eaD-E în final, o ilustrăm prin cazul c întreprinzător care a fost nevoit să leze mulţi angajaţi din cauza rea-:conomice, datorită acestui fapt can-luncii sale personale a crescut. Pe de e, entuziasmul celor care au rămas la te scăzut, datorită instabilităţii ge-Pe lângă faptul că are probleme cu acest întreprinzător a început să acu-'i abdominale. Astfel că medicul i-a idat o pauză *datorita* situaţiei sale Fără îndoială, **randamentul** acestui domn este **inacceptabil** datorită tuturor neajunsurilor pe care le-a întâlnit, şi astfel acest stres se apropie de nivelul său extrem.

în concluzie, se recomandă obţinerea unui echilibru între cele două extreme opuse: absenţa şi excesul stresului. Nu există criterii valabile pentru toată lumea. Fiecare persoană are caracteristici diferite şi un fel al său deosebit.

In ciuda oricărui fapt, oricare ar fi împrejurările noastre personale, trebuie să fim pregătiţi să primim înştiinţările pe care stresul poate să ni le trimită şi să lucrăm rapid şi energic.

SFATUL PSIHOLOGULUI

„Las totul pentru ultima oră"

ÎNTREBARE: **Eu nu fac parte din rândul acelora care, atunci când au o sarcină de îndeplinit, planifică totul şi urmăresc planul pas cu pas. Eu prefer să las aceasta pentru sfârşit, şi când îmi dau seama că nu mai am timp, atunci mă simt mai dispus si însufleţit să o termin. Este rău lucrul acesta? Afectează aceasta calitatea muncii mele?**

RĂSPUNS: Este numai normal să avem nevoie de un fel de stimulent pentru a aduna energii suficiente şi a duce la bun sfârşit o sarcină oarecare. Aceasta este **motivaţia** şi este legată foarte strâns de stres. Cercetările au demonstrat întocmai faptul că randamentul de calitate creşte (nu scade) în prezenţa unui **stres moderat.**

Problema amânării este legată de personalitatea şi de stimulentele fiecăruia. Sunt persoane care lucrează, cu scopul de a termina la timp, în schimb alţii simt nevoia să lase lucrul pentru sfârşit şi, de asemenea, îl termină la termenul prevăzut.

Adevărul este că, privind doar rezultatul, nu contează ce cale alegem.

în orice caz, o precizare:

Lucrul planificat oferă avantajul de a putea descoperi la timp o oarecare dificultate si de a o remedia, în vreme ce, atunci când sarcina se lasă pentru sfârşit, problema se pune în mod vădit prea târziu.

Cunosc un student strălucit, care studia pentru examenele finale doar cu câteva zile înainte. Niciodată nu a avut probleme. Era foarte capabil, astfel că asimila perfect informaţiile necesare când se afla sub presiune. Dar cu o anumită ocazie, o schimbare de ultimă oră a făcut să se adune două examene finale foarte aproape unul de celălalt, acest student având foarte puţin timp la dispoziţie pentru a pregăti două examene deodată.

în ciuda capacităţii sale, nu a putut înfrunta stresul intens şi atunci nu numai că a pierdut cele două examene, ci de asemenea a suferit o puternică depresie nervoasă, care l-a afectat câteva luni.

în consecinţă, lucraţi în acord cu stilul dumneavoastră personal, dar fiţi **generoşi** şi rezervaţi-vă **timp pentru efortul final.**

r

Răspunsul la stres

ALARMELE sunt foarte folositoare atunci când semnalează o urgenţă şi permit, atunci când este necesar, să se acţioneze imediat. Totuşi, orice sistem de alarmă îşi pierde utilitatea când este folosit într-un mod nepotrivit sau abuziv.

Să ne închipuim că o bandă de răufăcători se hotărăsc să pună în funcţiune mai multe alarme în acelaşi timp, în diferite puncte ale unui oraş. Foarte curând, îşi vor pierde eficienţa şi vor deveni o sursă de iritare şi confuzie. Astfel, acestea nu mai pot preveni delincventa şi crimele. Chiar un sistem bun de alarmă, dacă este rău folosit, nu numai că se poate transforma într-o invenţie inutilă, ci chiar poate provoca pagube.

Fiinţa omenească dispune de un sistem de alarmă complex şi eficient, care înştiinţează diferite sectoare ale organismului de primejdiile care vin din exterior. Când se activează acest mecanism, glandele, organele şi muşchii

n **O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele."**

SOLOMON
Proverbe 1 7,22

Ca fiinţe umane, avem capacitatea de a plânge trecutul, de a suferi în prezent si de a ne îngrijora cu privire la ce s-ar putea întâmpla în viitorul îndepărtat.

se pentru **luptă** sau pentru **fugă,** re stresul.

i alarmele contra incendiilor sau an-rvedesc ineficiente când sunt folo-a abuziv, tot aşa şi stresul continuu funcţionarea normală a organismu-1, sistemul de protecţie slăbeşte, iar !l se îmbolnăveşte.

tură din imentul pisicilor

studiu clasic, finalizat de profesorul pnon, pe corpul unei pisici au fost i senzori, cu scopul de a observa ce i când se confruntă cu un câine.

Ind comportarea pisicii, s-au putut iele tipice cunoscute de toţi: spina-, părul zbârlit, muşchii ghearelor i ghearele scoase, picioarele încor-le ridicate, dinţii descoperiţi şi gâfâit

•elevant fapt al acestui studiu a fost nnele externe observate erau pro->t, de procese organice interne:

bundentă a diferiţilor **hormoni;**
ea circulaţiei sanguine;

- creşterea nivelului de **glucoza şi a globule lor roşii** în sânge;
- **reactivarea** mecanismelor de **coagulare;**
- **intensificarea respiraţiei;**
- **ascuţirea simţurilor;**
- **inhibarea funcţiilor** care nu mai erau nece sare în acel moment, cum ar fi cele **digesti ve şi sexuale.**

în consecinţă, corpul pisicii în întregime, atât în interior, cât şi în exterior, s-a pregătit pentru o posibilă confruntare cu câinele sau, în cazul său, pentru o fugă rapidă.

Răspunsuri fiziologice

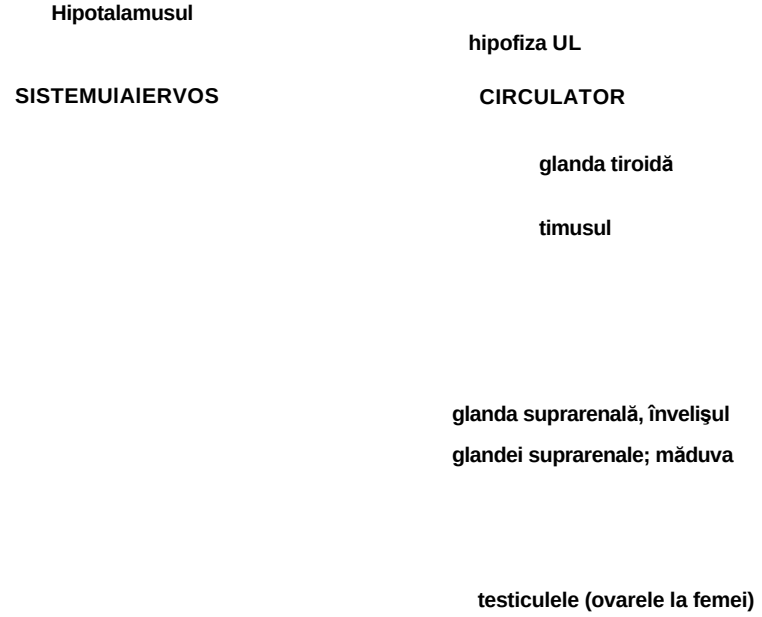
In fiinţa umană, semnele organice prin care se manifestă stresul nu diferă prea mult de cele ale pisicilor sau ale altor mamifere.

Diferenţa fundamentală constă în vulnerabilitatea fiinţelor umane la **factori de stres privitori la situaţii care încă nu există.**

In cazul pisicii, o dată ce câinele a dispărut, a dispărut şi stresul. Dar noi avem capacitatea de a ne face griji pentru trecut, pentru prezent şi pentru ceea ce „s-ar putea" întâmpla în viitorul apropiat sau îndepărtat.

Alertă generală
FIZIOLOGIA STRESULUI

Toate semnalele de alarmă care ajung la creier sunt trimise către **hi-potalamus,** un organ mic, situat în centrul masei cerebrale. Hipotala-mu sul transmite aceste mesaje întregului organism pe **cale nervoasă** şi pe **calea circulaţiei sanguine.**



Sistemul nervos

Stimulii produşi de către **hi-potalamus** sunt transmişi **sistemului nervos simpatic,** care reglează funcţiile organice. Aceşti stimuli vor produce schimbări în funcţionarea organelor. De asemenea, ajung la **măduva** glandelor **suprarenale,** provocând o creştere a secreţiei de **adrenalină** şi **noradrenalină.** Acestea trec în sânge, producând schimbări în tot organismul.

Sistemul circulator

Hipotalamusiil stimulează **hipofiza.** Aceasta secretă diferiţi hormoni care, după ce au trecut în sânge, acţionează asupra întregului organism. Hormonul cel mai important pe care îl secretă hipofiza atunci când este stimulată de hipota-lamus este **adrenocorticotropina (ACTH sau hormonul stresului).** Aceasta face ca în cortexul glandelor **suprarenale** să se producă alt hormon, **cortizonul,** care la rândul lui produce numeroase schimbări în funcţiile corpului. Alţi hormoni secretaţi de către **hipofiza** acţionează asupra glandei **tiroide, a testiculelor şi ovarelor,** cu efecte vădite asupra diverselor organe (vezi pagina următoare).

Cel mai bun lucru este ca în primul rând să evităm agenţii stre-sori. Totuşi, în unele cazuri, acest lucru este imposibil. De aceea, este indispensabil să învăţăm să înfruntăm inevitabilul cu cea mai mică pagubă sufletească sau fiziologică posibilă. De aceea, după caz, să nu şovăim să consultăm medicul sau specialistul în sănătate mintală.

templu, un student poate deveni stre-dindu-se la examenul final pe care va ă-1 susţină peste patru luni. O mamă : îngrijora pentru discuţia pe care a u fiul său în urmă cu două săptămâni. nat poate să fie stresat, gândindu-se putea plăti, timp de 25 de ani, datoria :asa pe care tocmai a ipotecat-o.

ie, nu contează care sunt agenţii stre-rgamsmul reacţionează în acelaşi fel văzut la pagina anterioară *„Fiziologia*

este să evităm, pe cât posibil, agentul care **declanşează** semnalul de *alarmă..*

toţi ştim că este imposibil să evităm uaţiile stresante. Şi fie că vrem sau nu, runtăm cu probleme, griji, nelinişti şi

şi in aceste circumstanţe, avem capa-ă remediem situaţia, dacă vrem.

te ca semnalul de alarmă să ajungă la hi-us, trebuie să treacă prin unul sau mai ntri cerebrali, unde agentul stresor es-crat. In funcţie de interpretarea pe care noi o dăm, agentul stresor poate deveni benefic sau malefic.

Răspunsuri psihologice

Pe lângă schimbările fiziologice pe care le-am văzut în schema *„Fiziologia stresului",* stresul provoacă, de asemenea, o serie de efecte care au de-a face cu procesele mintale şi de comportament. Acestea sunt numite răspunsuri psihologice.

Povestea lui Simon

Simon era un bărbat căsătorit, în jur de 45 de am, tată a doi copii şi proprietarul unui magazin de piese de schimb pentru automobile. Era îndemânatic şi conştiincios, un tip perfecţionist. Relaţiile sale cu familia îl satisfăceau.

La un moment dat, vânzările au început să scadă vizibil, fiind ameninţat de faliment. Tocmai atunci mama lui Simon a murit.

Din acest moment, sănătatea şi comportamentul lui au început să se deterioreze rapid.

Pe lângă faptul că a slăbit, nevoind să mai mănânce, Simon şi-a pierdut de asemenea ca-

Dacă o persoană beneficiază în mod regulat de un somn nocturn suficient, va putea dispune de o energie vitală ridicată, ceea ce îi va permite să depăşească fără greutate situaţiile stresante obişnuite.

pacitatea obişnuită de a se concentra, uitând chiar lucrurile cele mai simple. Comportamentul liniştit şi amabil, pe care îl avea mai înainte faţă de soţia şi fiii săi, s-a transformat într-unul supărăcios şi mânios, în unele ocazii, părea că se liniştise complet, dar era absent la ceea ce se petrecea în jurul lui.

A început apoi să aibă probleme cu somnul şi a pierdut orice interes pentru activitatea sexuală. Obsedat de moartea mamei sale, se simţea cuprins de o teamă puternică de moarte, cu toate că uneori simţea o dorinţă imperioasă de a muri.

în final, a trebuit să se supună unui tratament psihiatric serios. După un an, a reuşit să se recupereze doar parţial.

în cazul lui Simon, consecinţele stresului au fost în primul rând psihice, nu fizice. Tabelele de pe cele două pagini care urmează includ aproape toate simptomele de această natură produse de stres:

- **pierderea capacităţii intelectuale;**
- **iritabilitate;**
- **insomnie;**
- **nelinişte;**
- **inhibarea dorinţei sexuale;**
- **depresie.**

Nu întâlnim frecvent toate aceste manifestări deodată la aceeaşi persoană. Totuşi, pot apărea unul sau două simptome dominante, la fel cum pot să se prezinte unul sau mai multe din celelalte într-o formă uşoară.

în realitate, lista reacţiilor psihice, atât mintale, cât şi de comportament, este lungă, aşa cum putem vedea în tabelele de pe cele două pagini care urmează. Le vom comenta pe cele mai obişnuite sau care, din diferite motive, sunt de interes general, în schemele următoare.

Activitate **cognitivă**

Când cineva se află sub efectele stresului poate să-şi **ridice capacitatea de percepţie, de memorizare, de raţionament şi de judecată** pe o perioadă limitată.

Ce se întâmplă când

ARIA COGNITIVĂ (GÂNDURI ŞI IDEI)	
CARACTERISTICI	EFECTE
Concentrare şi atenţie	Dificultate mintală de a rămâne concentrat pentru o activitate grea. Pierderea frecventă a atenţiei.
Memorie	Scăderea puterii de memorare atât pe termen scurt, cât şi pe termen lung.
Reacţii imediate	Problemele care reclamă o reacţie imediată şi spontană se rezolvă într-un mod neprevăzut.
Greşeli	Orice problemă care reclamă gândire logică are tendinţa să fie soluţionată cu un număr mare de greşeli.
Analizarea situaţiilor prezente şi viitoare	Mintea este incapabilă de o analiză adecvată şi să evalueze cu precizie o situaţie prezentă şi cu atât mai mult o situaţie viitoare.
Logica şi organizarea proceselor gândirii	Modul de gândire nu urmează direcţii logice şi coerente în cadrul unui sistem ordonat, ci este dezorganizat.

ARIA EMOTIVĂ (SENTIMENTE ŞI EMOŢII)	
:ARACTERISTICI	EFECTE
Tensiune	Dificultate pentru a se menţine relaxat din punct de vedere fizic şi emotiv.
Ipohondrie	Pe lângă problemele fizice reale, se începe a se bănui noi boli.
Trăsături ale personalităţii	Creşterea nerăbdării, intoleranţei şi a autoritarismului şi lipsa de consideraţie pentru ceilalţi.
Etică	Principiile morale sau etice care conduc viaţa cuiva devin mai lejere şi scade puterea de autocontrol.
Depresie şi descurajare	Creşterea descurajării şi scăderea dorinţei de viaţă.
Autostimă	Simţăminte de incapacitate şi de inferioritate.

este prea mult stres?

ARIA COMPORTAMENTALĂ (ATITUDINI ŞI COMPORTAMENTE)	
CARACTERISTICI	EFECTE
Limbaj	Incapacitate de a se adresa verbal unui grup de persoane într-o formă satisfăcătoare. Bâlbâială. Scăderea cursivităţii vorbirii.
Interese	Pierderea entuziasmului pentru activităţile preferate, la fel ca pentru hobby-uri sau pentru distracţiile recreative favorite.
Absenţă	Absenţe de la serviciu sau de la şcoală.
Stimul!	Creşterea consumului de alcool, tutun, cafea şi alte droguri.
Energie	Nivelul de energie disponibil este fluctuant de la o zi la alta, cu tendinţă de scădere.
Somn	Factorii care protejează somnul se degradează, în general, nivelul insomniei creşte, ajungând la niveluri extreme.
Relaţii	Creşterea tendinţei de suspectare. Tendinţa de a-i învinovăţi pe alţii şi a pune responsabilitatea greşelilor asupra altora.
Schimbări de comportament	Apar ticuri şi reacţii stranii, care nu sunt caracteristice celui în cauză.
Sinucidere	Se manifestă gânduri de sinucidere şi inclusiv tendinţa de a le pune în practică.

într-o relaţie de cuplu, există multe situaţii care pot fi stre-sante. Pentru a le depăşi cu succes, cei doi trebuie să înveţe să-şi controleze propriul stres.

când tensiunea creşte, intervine de-acest moment se observă greutăţi în e de cunoaştere sau intelectuale.

mplu, unul dintre primele simpto-e le provoacă stresul constă în **difi-**Je **concentrare** şi în **pierderea me-**

enomen se observă la studenţii care *in* examen şi, datorită încordării mo- u izbutesc să răspundă la întrebări.

De asemenea, **capacitatea de a** gândi, de **a rezolva probleme** sau **de a lua hotărâri** este diminuată de prezenţa stresului. Este situaţia caracteristică atunci când eşti „blocat" şi nu ştii, nici nu poţi reacţiona faţă de o situaţie nouă neaşteptată sau puţin obişnuită.

Frustrare şi agresivitate

O altă reacţie psihologică provocată de stres este frustrarea. Această stare sufletească îl nemulţumeşte pe cel care suferă de stres. Cei cu

care convieţuieşte el spun că „nu te poţi înţelege cu el".

Secretarele plătesc adeseori preţul stresului pe care îl are şeful. Soţiile pe cel al soţilor, elevii pe cel al profesorului... şi viceversa.

Frustrarea şi iritabilitatea sunt rezultatele incapacităţii unei persoane de a-şi rezolva problemele cu care se confruntă. Principalele surse ale frustrării sunt expuse în tabelul *„Cauzele frustrării"* (pag. 45), după care prezentăm *„Reacţiile în faţa frustrării"* (pag. 46) şi *„Cum să depăşim frustrarea"* (pag. 47).

Mulţi specialişti au făcut legătura între frustrare şi agresivitate. Alţii au mers până acolo încât au spus că orice act agresiv se explică datorită unei frustrări.

Chiar dacă este riscant să generalizăm în felul acesta, totuşi este sigur că frustrarea poate fi un factor declanşator de purtări agresive. Şi aceasta este una dintre problemele care pot declanşa stresul.

în ţările cele mai dezvoltate din punct de vedere economic şi cultural, se observă o creştere a violenţei în familie, la fel ca şi în sfera socială şi în cadrul muncii.

Ni se pare logic să gândim că într-o societate de abundenţă materială şi cu un nivel cultural şi educativ înalt ar trebui să existe un mai mare respect pentru ceilalţi, iar agresivitatea să fie neînsemnată. Totuşi, aceasta nu se întâmplă când apare stresul, cu formele lui variate. De fapt, atunci când stresul este intens, în general se manifestă intoleranţă, neînţelegere, cuvinte jignitoare şi chiar agresiune fizică.

Inhibarea dorinţei sexuale (IDS)

Sandu este surprins pentru interesul său scăzut faţă de sexul opus.

De când s-a căsătorit, acum cincisprezece ani, a avut o viaţă sexuală sănătoasă şi continuă. Dar acum îşi dă seama că entuziasmul lui de altădată de a avea relaţii intime cu soţia aproape a dispărut.

Are patruzeci de ani şi a început să creadă că aceasta este o problemă de vârstă.

Dar nu este adevărat.

El însuşi, analizând situaţia, şi-a dat seama că principala cauză a problemei este lucrul în exces. Şi nu datorită epuizării fizice, ci mai degrabă datorită îngrijorărilor sale.

Sandu este specialist în instalaţii de încălzire. A făcut lucrul acesta atât de bine, încât a devenit victima propriei sale eficiente. Avea comenzi pentru multe luni. Atunci şi-a dat seama că este întotdeauna „prea obosit" ca să mai aibă relaţii intime.

Nu încape nici o îndoială în ce priveşte relaţia strânsă dintre stres şi dorinţa sexuală. Faptul are o explicaţie fiziologică simplă. Atunci când se declanşează stresul, numeroase funcţii organice încetează, pentru a face faţă alarmei. Printre ele este şi funcţia sexuală.

Funcţia sexuală devine nenecesară în momentele de criză şi de aceea este înlăturată de prezenţa stresului.

Cum se întâmplă aşa ceva?

Stresul generează o vasoconstricţie, adică o strâmtare a diametrului arterelor, prin care sângele ajunge la organe. Sexualitatea reclamă tocmai contrariul, o vasodilatare a sistemului circulator, pentru a duce sânge din abundenţă la organele sexuale. Când stresul este intens, excitarea sexuală poate fi imposibilă.

Atât la bărbat, cât şi la femeie, relaxarea este necesară pentru a realiza actul sexual în deplină satisfacţie. Una dintre problemele cele mai obişnuite ale sexologilor este de a învăţa perechea cum să folosească tehnicile de relaxare, pentru că deja un mare număr din tulburări sexuale sunt asociate cu stresul care afectează perechea respectivă, atât înainte, cât şi în timpul activităţii sexuale.

Chiar în faţa marilor dificultăţi, întotdeauna putem găsi o cale de a le depăşi.Totuşi, ar trebui să încercăm evitarea confruntării cu probleme care sunt prea mari pentru noi.

Anxietate

Foarte frecvent, cel stresat prezintă simp-tome de anxietate ca: apăsare, preocupări, tensiune şi teamă de viitor. Intr-un cuvânt, este natural ca cel care suferă de stres să fie totodată şi anxios.

Stresul poate fi comparat cu un munte, pe care trebuie să-1 escaladezi - muncă, probleme familiale, examene dificile. Iar anxietatea vine atunci când persoana se gândeşte prea mult Ia ceea *ce* s-ar putea întâmpla dacă ratează escaladarea (în special urmările nereuşitei îi sunt penibile).

Anxietatea este una dintre cele mai periculoase manifestări psihice ale stresului. Este normal să fim anxioşi în faţa unor situaţii incerte; însă anxietatea excesivă este o formă de nevroză care nu este benefică nici pentru persoana în cauză, nici pentru familia ei. Mai ales nu trebuie să uităm strânsa legătură care există între stres şi anxietate şi că mulţi oameni, care suferă de efectele devastatoare ale anxietăţii, îşi încep „obiceiurile" lor de a fi anxioşi în toiul unor situaţii stresante.

Depresie

Depresia este unul dintre riscurile finale ale stresului.

Atunci când stresul a trecut dincolo de faza de alarmă şi s-a menţinut la un nivel constant mai mult timp în faza de rezistenţă, intrând

tresat, principalele probleme sunt **lipsa de iniţiativă setea de a obţine erecţia.**

: stres, dar nu la un nivel n-)ate obţine erecţia şi orgas-:erea şi senzaţia de unire in-icestea nemaifiind suficient

neia este stresată, de aseme-1 pentru problemele sexua-in obţinerea orgasmului. Ba ;ul poate produce la femeie tante în funcţiile sale de

experienţele stresantepro-**ovulaţie,** care se pot întin-edefimtă. In felul acesta se cazuri, problemele de ste-

Depresia este adeseori rezultatul stresului care a depăşit nivelul de suporta-bilitate. Pentru a evita depresia, trebuie să învăţăm cum să controlăm stresul.

apoi în cea a istovirii, prăpastia care urmează este depresia.

Persoana care ajunge la limite începe să sufere de temutele *„Simptome de depresie",* pe care le-am rezumat în tabelul corespunzător, după concluziile acestui capitol (pag. 47).

Simţământul neputinţei de a depăşi muntele de stres îl duce pe cel afectat la o situaţie depresivă.

De aceea este foarte important să acţionăm contra stresului înainte să se ajungă la această situaţie limită.

Depresia este una dintre problemele psihice cele mai frecvente cu care se întâlnesc medicii psihiatri. Deşi depresia nu este totdeauna generată de factori de stres, totuşi, în multe cazuri, stresul joacă un rol hotărâtor. Depresia, fără îndoială, este una dintre cele mai mari probleme ale societăţii actuale. Această problemă necesită o atenţie deosebită care scapă scopului acestei cărţi. Totuşi, putem oferi o serie de sfaturi, a căror eficienţă este testată pentru a preveni şi contracara depresia, în cele două tabele *„Remedii împotriva depresiei"* şi *„Victoria asupra depresiei"* (pag. 48,49).

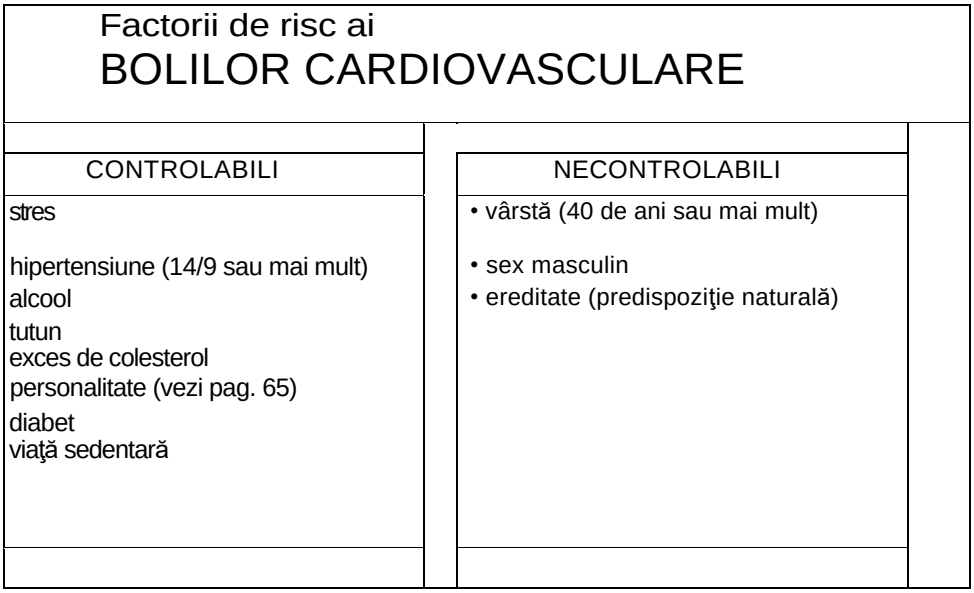
Sănătatea şi stresul

Toate reacţiile organismului care se datorează stresului au o influenţă clară asupra sănătăţii.

Inima şi circulaţia

Atunci când inima este alertată, prin întregul complex al sistemului nervos şi hormonal în situaţiile specifice de stres, ea îşi intensifică activitatea, pompând mai mult sânge. Totodată se măreşte presiunea sanguină (hipertensiunea). Toate acestea la un loc o obligă să menţină un ritm de lucru superior celui normal; şi dacă aceasta se produce în mod repetat, urmarea este slăbirea ei.

Hormonii, pe care glandele endocrine îi varsă în fluxul sanguin atunci când survine stresul, au funcţia, între altele, de a mobiliza depozitele de colesterol şi alte grăsimi cu scopul de a oferi muşchilor energia necesară pentru o necesitate creată de o situaţie specială. Când şocul aşteptat nu se produce totuşi, colesterolul şi celelalte grăsimi neutilizate aderă pe pereţii arterelor, unde rămân depozitate. In acest fel este favorizată ateroscleroza.



ile cardiovasculare pot fi prevenite, acţionând asupra factorilor de risc controlabili, sunt mult mai numeroşi decât cei necontrolabili. Stresul este unul dintre principalii ori controlabili şi este strâns legat de ceilalţi, aşa cum indică textul acestei pagini.

marea acestor factori poate duce la o ectorală sau la un infarct miocardic.

r de risc foarte obişnuit

;ă faptul că stresul este prin el însuşi re factorii cei mai influenţi în bolile practic toţi ceilalţi factori controla-egaţi de el. Unii dintre aceşti factori aţi de stres, cum ar fi creşterea coles-sau a hipertensiunii; alţii favorizează a, cum ar fi consumul de alcool sau unei persoane spre nervozitate.

stresul continuu poate să crească, în ct şi indirect, riscul de a suferi de boli culare.

'e cap

roblemă circulatorie care este legată ste durerea de cap, numită migrenă.

nele, sau **durerile de cap,** apar ca re-:nei vasoconstricţii a vaselor sangui- ne care irigă creierul. Acestui fenomen îi urmează relaxarea reflexă a acestor vase sanguine, la fel ca şi secreţia substanţelor toxice care ajung la terminaţiile nervoase şi accentuează durerea. Şi pe lângă durere, cel care suferă de o migrenă are greţuri, intabilitate şi o extremă sensibilitate faţă de zgomot şi lumină.

Aparatul digestiv

Practic, aparatul digestiv **este** afectat în totalitate de emoţiile noastre.

Cine nu şi-a simţit **gura** uscată atunci când i-a fost frică?

Esofagul este, de asemenea, afectat de stres. In situaţii stresante, muşchii care înconjoară esofagul suferă spasme care îngreuiază sau chiar împiedică înghiţirea alimentelor.

Toată lumea a simţit un nod în **stomac** într-un anumit moment critic...

Deranjantele şi neplăcutele dureri de cap, sau migrene, sunt, de cele mai multe ori, rezultatul stresului.

Stomacul suferă alterări considerabile când acţionează în perioade de stres sau anxietate. Pe de o parte, stomacul trimite semnale la creier pentru a indica faptul că nu doreşte alimente. Astfel, în mod frecvent scade pofta de mâncare în situaţii de încărcătură emoţională. Pe de altă parte, în situaţii de supărare şi resentimente, pereţii stomacului produc o serie de acizi şi enzime care afectează mucoasa şi pun astfel temelia ulcerelor gastrice. Dacă aceste situaţii sunt de depresie sau de disperare, fluxul sanguin se va diminua în zona stomacului şi va slăbi nivelul său natural de protecţie, în acest fel se favorizează ulceraţia.

De asemenea şi pancreasul suferă de efectele stresului, care blochează canalele biliare şi pancreatice în aşa fel, încât se produce in-flamaţia acestui organ.

Observând apoi intestinele, efectele stresului sunt vizibile şi deja este perturbată mişcarea peristaltică ce duce conţinutul de-a lungul lor. La fel se pot produce iritaţii ale pereţilor intestinali, care echivalează cu ulcerele stomacale, dar au alte simptome caracteristice.

Iată câteva exemple de boli digestive care sunt legate de stres:

- ulcerul gastro-duodenal, care este o boală a aparatului digestiv şi are o legătură directă cu stresul;
- **ulcerul de colon;**
- **colonul iritat sau spastic.**

Oricare ar fi tratamentul medical al acestor trei suferinţe, dacă nu va fi însoţit şi de un control al stresului, nu va fi eficient în totalitate.

Sistemul imunitar

Una din primele lucrări care au făcut legătura dintre stres şi sistemul imunitar a fost aceea a lui Bartrop şi a colectivului său de cercetători în anul 1977.

Să comparăm un grup de bărbaţi care au rămas văduvi de circa şase săptămâni cu un grup de aceeaşi vârstă şi caracteristici asemănătoare, dar fără nenorocirea de a fi pierdut de curând o fiinţă iubită. S-a observat, din

edere clinic, că bărbaţii rămaşi vă-ut un răspuns foarte slab al limfoci-omparate cu numărul normal.

oii psihosomatice

matologice
jecii (căderea părului), iee, urticarie, purulenţă, emă, psoriazis

culare
eri de spate, crampe culare dureroase, matism

iratorii
i, alergie, rinite, bronşite

to-urinare
nite, impotenţă, rom premenstrual, iune dureroasă

ocrine
rtiroidism, obezitate

yoase
ietate, slăbiciune, dureri iculare, cefalee, ticuri

mologice
unctivite

psihosomatice, aşa cum indică e lor, sunt cauzate de probleme ;, care se manifestă prin tulburări anismului, care sunt în general de cţional.

în anul următor, s-au făcut studii asupra altor exemple de scăderea puterii de apărare *i* organismului în perioadele de stres.

Studiul de observare şi urmărire imuno-logică condus de către Jemmott a demonstrai că studenţii de la stomatologie prezentau niveluri scăzute de anticorpi în timpul perioadelor de mare tensiune ale cursurilor universitare.

Altă investigaţie finalizată în King's College Hospital din Londra a studiat la un grup de femei evoluţia cancerului de sân timp de cinci ani. S-a demonstrat că evoluţia acestei boli oscila în mod dependent de reacţia psihică a pacientelor faţă de diagnostic. Astfel că femeile care priveau situaţia în mod pozitiv şi cu speranţă au avut o evoluţie mai favorabilă decât celelalte care rămâneau resemnate sau care aveau o atitudine de disperare în faţa bolii.

Un exemplu evident al legăturii dintre stres şi rezistenţa în faţa bolii îl găsim în studiul lui Holmes şi Rahe, creatorii *„Scalei de reajustare socială" (pag.* 164).

Aceşti cercetători au studiat un grup de soldaţi din forţele navale ale Statelor Unite, deplasaţi din mediul lor obişnuit pentru manevre care au durat douăsprezece luni. După ce s-au luat în evidenţă în amănunţime toate întâmplările pe care aceştia le-au petrecut cu un an mai înainte, s-au observat apoi în mod scrupulos dorinţele soldaţilor în timpul lunilor de manevră:

- 80% dintre marinarii care au suferit în mod intens de stres cu un an în urmă au fost vic time ale unor boli grave;
- 50% dintre cei care au suferit un stres mo derat au avut aceleaşi consecinţe,"însă doar o boală;
- 33% dintre cei care au suferit de stres în mică măsură s-au îmbolnăvit în timpul acelui an.

După cum se poate vedea, există o corelaţie semnificativă între nivelul de stres din anul anterior şi apariţia bolilor în anul următor.

Tulburări psihosomatice

Prin tulburări, reacţii sau boli psihosomatice înţelegem acele suferinţe care au manifestări organice, dar care sunt cauzate de stres sau probleme psihice.

Practic, toate organele vitale ale corpului omenesc pot fi afectate de stările emoţionale.

Astfel, întreaga gamă de boli psihosomatice este amplă, cum putem vedea în tabelul de pe pagina anterioară şi care, în mod sigur, nu epuizează problema.

Ei bine, în mod sigur, nu ar fi corect să credem că stresul este singura cauză a acestor îmbolnăviri menţionate în tabel.

Stresul poate fi cauza exclusivă în unele cazuri, dar, în general, acţionează ca un factor agravant, care face ca boala să survină la o persoană care deja este predispusă. Deci, dacă n-ar fi fost stresul, boala nu s-ar fi manifestat.

Dar este la fel de posibilă apariţia oricăreia dintre aceste boli fără ca stresul să fie prezent în mod vizibil.

FRUSTRĂRILE

1

Cauzele frustrărilor

EXTERNE	Sociale	Greşeli ale altora Incompatibilităţi cu alţii
	Materiale	Obiecte care nu funcţionează Probleme mecanice
INTERNE		Personalitate sau caracter predispus frustrării
		Incapacitate individuală sau incompetenţă
		Deficienţă în planificare Eforturi insuficiente
		Lipsă de motivaţie

Reacţii în faţa

FRUSTRĂRII

ÎNCĂPĂŢÂNARE

EVITARE

VIOLENTĂ

VIOLENŢĂ FĂRĂ REUŞITĂ

Când o persoană se simte frustrată, poate reacţiona în diferite moduri, care adesea sunt sterile. Frustrările reclamă o analiză, ca şi luarea unei decizii canalizate pentru a demola obstacolele cu răbdare si hotărâre.

ABANDONARE

Cum să depăşim trustrârile

1. ANALIZA FRUSTRĂRI I

- De **ce** mă simt frustrat?
- **Care** este problema?
- **Controlez** problema sau îmi scapă de sub control?
- **Ce şanse** am să-mi ating scopul?

După analizarea situaţiei, de multe ori cel realist tinde să-şi abandoneze ţinta propusă... şi, o dată cu ea, frustrarea.

2. ADAPTAREA

în multe ocazii, **împrejurările nu pot fi schimbate,** dar persoana **poate să se adapteze.** însăşi hotărârea de a se adapta şi ele a nu se lăsa frustrat este un mare pas făcut înainte.

3. A ACŢIONA ŞI A SPERA

O dată ce s-a hotărât care este **cel mai bun** mod de **acţionare,** este timpul să se acţioneze şi apoi să se **aştepte** cu răbdare. De fapt, situaţiile cele mai frustrante dispar de la sine atunci când se exersează răbdarea, însă totdeauna este mult mai bine a preveni decât a remedia.

PREVENIRE

înainte de a se prezenta situaţia frustrantă:

- **planificaţi-vă** activitatea;
- aveţi în vedere şi evaluaţi **diferite posi bilităţi;**
- **luaţi-vă un timp de rezervă suplimen tar...** pentru că totdeauna intervin situaţii neprevăzute.

DEPRESIA

Simptomele depresiei

Instabilitate emotivă **(dispoziţie pesimistă)** sau tendinţă spre depresie **(dispoziţie depresivă).**

Tristeţe, melancolie.

Insomnie: dificultatea de a corela culcatul devreme cu trezirea dimineaţa devreme.

Oboseală: lipsa puterii fizice chiar pentru sarcinile cele mai uşoare. Debilitate musculară. Aspect fizic deprimat.

- Sentimente de **inferioritate şi de autoreproş.**
- Sentiment de vinovăţie.
- **Pierderea poftei de mâncare.**
- **Dezgust** general pentru tot, inclusiv pentru cele mai plăcute activităţi. Lipsa dorinţelor.
- Gânduri frecvente cu privire la **moarte** sau la **sinucidere.** Dorinţa de a nu mai trăi.

Remedii contra depresiei

- **Un anturaj plăcut şi optimist**
  înconjuraţi-vă de persoane care transmit altora veselie. Dar, atenţie! Din partea dumneavoastră nu prezentaţi o viziune negativă a vieţii, pentru a evita ca ceilalţi să vă îndepărteze.
- **Relaxaţi-vă**
  Situaţiile tensionate sunt antecamera depresiei. Aproape toate formele de depresie sunt întovărăşite de tensiune. Obişnuiţi-vă să vă relaxaţi muşchii şi să respiraţi adânc.

iţineţi-vă ocupat

ui regulat şi moderat este unul dintre cele mai bune remedii contra depresiei. Când vă eama că vă cuprinde descurajarea, propuneţi-vă o sarcină simplă şi care poate fi rea-ă. Senzaţia de a fi realizat-o vă va oferi satisfacţie şi o energie reînnoită.

ervaţi-vă timp liber

•esia apare ca rezultat al unor situaţii de stres insuportabil sau când dispuneţi de prea timp de odihnă, în consecinţă, trebuie să vă menţineţi ocupat şi totodată să vă res-aţi timpul liber cu scopul de a beneficia de el şi de a vă reface forţele.

rietenirea cu oameni care arată interes pentru alţii

uda faptului că în timpul de astăzi toţi suntem prea ocupaţi cu propriile noastre pro-e, avem totuşi posibilitatea de a ne interesa şi a dori, prin înţelegerea şi acceptarea tră, fără a-i reproşa sau a-l învinovăţi de ceva, să-l ajutăm pe cel care este la marginea astiei depresiei.

eţi

sănătos şi spontan este incompatibil cu depresia. Căutaţi locurile şi persoanele care c să fiţi plini de voie bună. **ptaţi o atitudine plină de speranţă**

anta este un factor de bază al existenţei umane. Fără ea, se cade cu uşurinţă în plasa elii, a temerii şi a neliniştii, toate fiind ingrediente ale depresiei. Cei care se bucură de mţă, privind mai departe în viitor, şi păstrează o legătură cu Dumnezeu, privindu-L ca n Tată înţelegător şi plin de bunătate, au la dispoziţie o armă puternică împotriva de-ei. Lipsa speranţei aduce cu sine riscul de depresie, care se măreşte o dată cu vârsta.

Biruinţa asupra depresiei

Damian, un tânăr latino-american de 24 de ani, lucra pe post de ospătar într-o elegantă cafenea dintr-un mare oraş european. Lucrurile au început să ia o întorsătură urâtă atunci când i-a expirat permisul de rezidenţă. Din diferite motive, nu putea să-l reînnoiască. Tocmai atunci logodnica lui I-a părăsit pentru un alt tânăr mai promiţător. Datorită situaţiei sale de ilegalitate, Damian şi-a pierdut slujba şi a început să sufere o groaznică depresie. Acel tânăr înalt, zvelt, cu o înfăţişare plăcută, aşa cum arătase totdeauna până acum, părea că îmbătrânise cu zece ani. Nebărbierit de mai multe zile, murdar, cu înfăţişarea dezordonată, făcea o impresie deplorabilă. Se simţea singur şi profund abătut. Ba chiar de multe ori s-a gândit să-şi ia viaţa.

După câteva săptămâni de suferinţă, şi-a găsit o slujbă nouă. însă depresia îl ţinea în mrejele ei la fel de intens ca mai înainte, în tot acest timp, el s-a gândit numai la sine şi la starea mizerabilă în care se afla. Dar iată, într-o zi a intrat în legătură cu un alt tânăr care trecuse printr-o experienţă asemănătoare, dar pe care o depăşise. Acel tânăr I-a încurajat pe Damian să lase deoparte propriile lui necazuri şi să se preocupe o perioadă de nevoile reale ale altor persoane. Lui Damian i s-a părut o copilărie gândul că doar preocupându-te pentru alţii ar putea să se rezolve propriile sale nenorociri, în ciuda acestora, cu resemnarea unuia căruia i s-a luat orice nădejde şi care este gata să se agate ca naufragiatul de orice pai care i se oferă, a început să facă paşi în această direcţie.

S-a oferit voluntar la o societate care colecta îmbrăcăminte şi alimente pentru a le distribui celor lipsiţi. Săptămânal, lucra gratuit zece, cincisprezece şi chiar douăzeci de ore. îmbunătăţirea stării sale sufleteşti a fost vizibilă. Zi de zi simţea puteri noi şi îşi făcea noi idealuri.

în numai o lună, depresia a dat înapoi şi Damian a început din nou să se bucure de viaţă şi să privească viitorul cu nădejde. Deşi mai avea probleme, atitudinea faţă de ele era acum cu totul deosebită. Damian îşi aminteşte două lucruri care au fost hotărâtoare în recuperarea sa: fericirea care iradia de la tovarăşii şi tovarăşele sale cu care lucra dezinteresat pentru a-i ajuta pe alţii, iar al doilea era propria satisfacţie de a putea ajuta persoane care se aflau într-o situaţie mult mai rea decât a sa.

Sănătatea mintală

a mintală, foarte asemănătoare cu cea fizică, nu este uşor de delimitat, căci dintre sănătos şi bolnav nu se poate fixa totdeauna cu precizie. De aceea, pune că o persoană este sănătoasă din punct de vedere mintal dacă este ta de ea însăşi, în armonie cu ceilalţi şi dacă ştie să înfrunte dificultăţile e ale vieţii.

Persoana sănătoasă mintal se simte...

MULŢUMITĂ DE EA ÎNSĂŞI

- **Are un concept echilibrat despre sine**
- **Priveşte trecutul său din punct de vedere pozitiv**
- **Aşteaptă viitorul cu încredere**
- **Manifestă o dorinţă constantă de autodepăşire |**
- **Se respectă pe sine (autostimă)**
- **Evaluează şi recunoaşte propriile aptitudini, la fel ca şi limitele personale**

ARMONIE
I CEILALŢI

- **Este capabilă să-i aprecieze pe ceilalţi şi să împartă cu ei ceea ce are**
- **Stabileşte relaţii durabile cu alte persoane**
- **Simte un profund respect pentru ceilalţi • Se simte integrată în grupul său • Are un vădit sentiment de responsabilitate faţă de aproapele său**

... ŞI ŞTIE SĂ ÎNFRUNTE DIFICULTĂŢILE

- **Se adaptează situaţiilor deosebite care pot veni**
- **înfruntă problemele cu atitudine calmă**
- **Este deschisă către experienţe şi idei noi**
- **Este realistă atunci când îşi fixează ţinte**
- **îşi realizează sarcinile cu toată puterea şi obţine astfel satisfacţie prin realizarea lor**

Stresul cu efecte rapide

ÎNTREBARE: **înţeleg că intensitatea situaţiilor de stres afectează în mod serios sănătatea pe termen lung. Dar este posibil ca într-o perioadă scurtă de stres să contractăm o boală?**

RĂSPUNS: Este necesar să evaluăm atât **intensitatea** agentului stresor, cât şi **puterea sau slăbiciunea** persoanei care suferă.

Adică o persoană dotată cu rezerve fizice şi psihice trebuie să fie supusă foarte multor factori de stres ca să se îmbolnăvească; în vreme ce o persoană cu o fire neliniştită, predispusă la stres, poate fi afectată de situaţii care, pentru cea mai mare parte dintre oameni, sunt perfect tolerabile.

Desigur, atunci când ambii factori se întâlnesc - un puternic agent stresor şi persoana debilă - timpul necesar pentru ca mecanismul stresului să provoace o boală este minim.

Avem informaţii pe baza cărora se constată că, pe câmpul de luptă, unii soldaţi au ajuns să moară literalmente din cauza fricii.

Acest lucru se întâmplă în virtutea unei reacţii biologice, numite **„ricoşeu para-simpatic",** datorită căreia sistemul nervos parasimpatic reacţionează în exces faţă de semnalele de alarmă ale sistemului nervos simpatic. Forţa sistemului parasimpatic pentru a frâna impulsul de reacţie este atât de mare, încât poate ucide persoana.

Alt exemplu extrem este cazul publicat de către P.G. Zimbardo în cartea „Psychology and Life" („Psihologia şi viaţa"), despre o tânără care a fost internată în spital fiindcă era terorizată de simţământul că avea să moară.

A fost admisă pentru starea ei nervoasă, care era evidentă, dar în diagnosticul pus nu i s-a putut confirma nici o boală.

în ziua următoare, ea a murit fără nici o cauză aparentă.

Mai târziu, s-a bănuit că o femeie, care trăia în pădure, i-a prezis acestei tinere că va muri înainte de a împlini 23 de ani.

Şi tânăra a încetat să mai existe cu doar două zile înainte de aniversarea celor 23 de ani.

A fost victima propriei sale panici.

Desigur, aceste exemple constituie cazuri izolate şi extreme, dar care ne servesc ca ilustrare, în termeni generali, boala apare când situaţia de stres s-a prelungit în mod semnificativ.

^ j H

Cauzele stresului

O ANALIZĂ a stresului ar arăta că, în general, există două surse care îl produc, în primul rând, agenţii stresori provin din împrejurări exterioare ca: mediu, loc de muncă, familie sau şcoală.

In al doilea rând, noi înşine putem să producem stres. Felul cum fiecare caută să-şi soluţioneze problemele, personalitatea proprie, temperamentul sau nivelul autocontrolului pot fi surse de stres. Gradul de sănătate fizică şi mintală pe care îl avem influenţează cantitatea de stres pe care o suportăm.

Astfel, **originea stresului** poate fi considerată:

- **externă** sau
- **internă**

Atunci când agenţii externi sau de mediu sunt excesivi de puternici, până şi persoane care au o mare capacitate de apărare pot să fie stre-sate. Când cineva este foarte fragil din punct de vedere psihic, chiar cei mai simpli agenţi stresori îl afectează în mod considerabil.

„Ceea ce tulbură cel mai mult mintea oamenilor este ceea ce nu se vede."

IULIU CEZAR
împărat şi istoric roman
100-44 Î.Hr.

Contactul cu lumea din afară este principala sursă de stres. Dar izolarea prelungită este de asemenea stresantă în cel mai înalt grad. De aceea, trebuie să menţinem un echilibru între timpul pe care îl petrecem în familie şi între prieteni şi cel pe care trebuie să-l petrecem singuri şi în contact cu natura.

ce ne afectează din exterior

and cu un cutremur spectaculos sau >i, până la a pierde cheile de la casă, o gamă foarte largă de întâmplări ca-c tensiune. Fie că sunt tragice sau doar are, toate contribuie la naşterea şi stresului.

ip ce întâmplările puternic stresante consecinţe devastatoare pentru echi-;ntal, cele mai neînsemnate prin ele . sunt semnificative; cu toate că mai un loc trăite deodată pot să se trans-pericole reale.

Să expunem în continuare diverse-| le situaţii în care ia naştere stresul.

Experienţe traumatice

Poate că efectele cele mai radicale ale stresului le întâlnim la persoanele care au trăit în mod direct experienţl traumatice. Fie că sunt catastrofe naturale (cutremure, uragane, inundaţii), fie că sunt umane (războaie, accidente, dezastre nucleare, intenţii ucigaşe, agresiuni, violuri), toate aduc o cantitate considerabilă de stres atât în timpul întâmplării, cât şi după ea.

S-a observat că victimele care supravieţuiesc acestor situaţii trec printr-o perioadă de stres care se desfăşoară în trei etape:

- Prima este lipsa răspunsului; persoana pa re dusă pe altă lume, parcă străină de ceea ce s-a întâmplat.
- A doua etapă se caracterizează prin nepu tinţă personală de a lua iniţiativa şi a face un lucru oricât de simplu, cu toate că poate urma instrucţiunile date.
- In final, cel afectat intră într-o etapă de ne linişte şi apăsare, în care ajunge să revadă evenimentele prin fantezii şi coşmaruri. De seori, poate suferi un adânc sentiment de vinovăţie pentru că a supravieţuit într-o tra gedie în care alţii şi-au pierdut viaţa.

Evenimente stresante

De-a lungul vieţii, ne întâlnim cu întâmplări care pot fi considerate în mod deosebit încărcate

Ocupaţii care au un
RIDICAT NIVEL DE STRES

1. Controlor de trafic aerian

2. Om de afaceri

5. Agent de bursă

6. Mamă cu copii mici

4. Medic

7. învăţător sau profesor în învăţământul primar şi secundar

8. Muncitor în acord

9. Agent de vânzări

Gradul de stres pe care îl produce o slujbă prin sine însăşi variază după diferiţi autori, în acest tablou am selectat câteva dintre profesiile considerate ca fiind mai stresante.

Sunt şi alte profesii, ca aceea de **poliţist** sau **gardian în penitenciare,** care sunt considerate tot atât de stresante ca şi cea de pilot sau medic.

De asemenea, sunt generatoare de stres intens ocupaţii ca: **translator, operator la o centrală telefonică** sau **miner.**

Pentru ca propriile noastre gânduri să nu devină stresante, trebuie să învăţăm să le controlăm. Pentru ca monologurile noastre să fie constructive, trebuie să învăţăm să practicăm adevărata meditaţie. Aplicând sfaturile şi învăţăturile din această carte, vom obţine un ajutor eficient pentru a le realiza.

de stres. Altele, fără a fi traumatizante, au o intensitate suficientă pentru a putea tulbura echilibrul nostru vital.

Chiar dacă **întâmplările** negative sunt cele ce aduc cu sine un nivel mai mare de stres, multe **evenimente favorabile,** ca de exemplu a trece pe un post de lucru mai bun şi mai bine plătit decât cel mai dinainte, de asemenea constituie o porţie bună de stres.

Tomas H. Holmes şi Richard H. Rahe au elaborat o listă de întâmplări, numită *„Scala reajustării sociale"* (pag. 164). întâmplările stresante au fost gradate în funcţie de cantitatea de stres pe care o provoacă, de la cea mai mare -moartea celui cu care convieţuieşti - până la cea mai mică - o uşoară călcare de lege.

Pentru a elabora această listă, cercetătorii au analizat mii de întrevederi şi fişe medicale, cu scopul de a identifica întâmplările considerate de oameni ca fiind cele mai stresante. în continuare, cu scopul de a asigura o valoare numerică acestor experienţe, au solicitat un număr de 394 de bărbaţi şi femei, cu vârstă, stare civilă şi clasă socială diferite, să evalueze numeric lucrurile stresante după criteriul care i-a afectat pe ei. în acest fel, s-a format o scală cu 43 de experienţe stresante.

Evaluarea acestor întâmplări, ca şi propria lor listă, a fost destul de relativă. Ordinea si legătura întâmplărilor stresante se pot deosebi în mod considerabil după etape sau după situaţia socio-culturală. De exemplu, în studiile următoare, s-a observat că, în timp ce adulţii puneau problemele sexuale pe locul al 13-lea, tinerii le aşezau pe locul 5. De asemenea, au apărut contraste între participanţii nord-americam şi cei vest-europeni. De exemplu, primii considerau moartea unei persoane din familie mult mai stresantă decât ultimii.

Oricare ar fi lista specifică a fiecărui cititor, este important să recunoaştem că există fapte care produc stres într-o măsură mai mare sau mai mică, iar dacă suntem conştienţi de ele, suntem pregătiţi să le înfruntăm.

Necazuri zilnice

Acele cuvinte pline de acreală pe care ni le adresează colegul de serviciu, sau acel aparat care se strică atunci când îl folosim, sau şi mai bine această întrerupere a lucrului care ne obligă să ne schimbăm activitatea tocmai a-tunci când totul părea că merge minunat, sau autobuzul care porneşte din staţie tocmai când soseam în fugă şi ne face să întârziem, sau această scrisoare pe care o tot aşteptăm, dar care nu mai soseşte, toate sunt exemple de mici necazuri care pot tensiona viaţa, făcând-o dificilă.

Dacă aceste întâmplări neînsemnate se întâlnesc totuşi din abundenţă în viaţa unei persoane, şi aceasta permite ca ele să o afecteze, poate ajunge atunci într-o situaţie de stres intolerabilă, la fel de dezastruoasă ca cea motivată de un agent stresor de mare mărime.

în ciuda acestora, caracteristica individuală poate să ofere diferenţe vrednice de luat în seamă. In consecinţă, întâlnim angajaţi care niciodată nu suferă de stres, chiar în circumstanţe adverse, în timp ce alţii, exercitând profesii considerate uşoare, cad uneori victimă stresului.

Mediul înconjurător şi social

Tot ce ne înconjoară din punct de vedere fizic contribuie, într-o măsură mai mare sau mai mică, la stres. O ambianţă interioară curată, ordonată, spaţioasă, liniştită şi cu temperatură ideală constituie un pas important în evitarea stresului. O ambianţă exterioară cu aer curat, apă limpede, vegetaţie frumoasă, zgomot minim si puţină densitate a populaţiei este un pas înainte către relaxare.

Din nefericire, locuitorul de categorie mijlocie al planetei Terra se vede obligat să trăiască în înghesuială, într-un mediu contaminat (aer,

înghesuiala este un factor stresor în cel mai înalt grad. Cu toate că spaţiul vital şi personal poate varia de la o cultură la alta, totuşi există o limită minimă indispensabilă. OMS stabileşte că o locuinţă trebuie să ofere cel puţin 16 m² pentru fiecare dintre cei ce o locuiesc.

ente), cu resurse sărace şi un nivel so-"nai adesea insuportabil.

•ui

3. tocmai excesul de zgomot stă la ori-esului în multe cazuri, într-o anchetă lusă la bun sfârşit în Madrid, printre i unei conferinţe despre stres, după ele de relaţii interpersonale, după ser-pă sănătate şi bani, zgomotul a fost a fiind a cincea sursă importantă de

ca zgomotul are capacitatea de a se şi a provoca:

Mă;itate;

Inie;

- durere de cap;
- tensiune musculară.

Toate la un loc constituie simptomele aso ciate ale stresului.

Spaţiul vital

De asemenea, lipsa de spaţiu vital are tendinţa să genereze stresul.

Atât oamenii, cât şi animalele au nevoie de un spaţiu sau un teritoriu unde sa-şi desfăşoare funcţiile lor vitale. Aceste fenomene pot fi observate foarte bine în regnul animal. Fiarele luptă pentru a domina un teritoriu, marcându-i graniţele în mod obişnuit cu urină sau balegă, iar când un animal din aceeaşi specie pretinde acest teritoriu, are loc o lupta pentru a stabili noi hotare.

Pentru fiinţele umane, OMS (Organizaţia Mondială a Sănătăţii) stabileşte un minim de 16 m^2 de persoană. Ne întrebăm însă de câte ori nu se calcă în picioare această importantă re-comandaţie, nu doar în regiunile sărace, ci de asemenea în marile metropole ale ţărilor industrializate.

Spaţiul personal

Strâns legat de spaţiul vital îl întâlnim pe cel personal. In legăturile sociale dintre oameni, se menţine o distanţă fizică delimitată, care este numită spaţiul personal. Depinzând de cultură şi de gradul de relaţie dintre persoane, spaţiul personal este variabil.

De exemplu, în Orientul Mijlociu se obişnuieşte ca o persoană să discute cu un necunoscut la o distanţă de câţiva centimetri, în

Intensitatea sonoră
în diferite medii

Decibeli	Mediu risc	Nivel de
180	Platforma de lansare a unei nave spaţiale Pierderea auzului	
140	Avion cu reacţie şi decolare)	Risc chiar (aterizare pentru o expunere la zgomot
	PRAG DE DURERE	
130	Difuzoare deschise la maxim	Risc imediat
120	Tunet, concert de muzică rock Imediat aproape de difuzoare	Risc
100	Ciocan pneumatic sub presiune	2 ore
90	Motocicletă, trafic de camioane	6 - 8 ore
	LEZIUNE AUDITIVĂ POTENŢIALĂ	
80	Soneria telefonului, zgomot de 8-10 ore trafic intens, zgomot de metrou	
70	Uscător, gălăgie de bar, constanta trafic normal	Expunere
	PRAG AL UNUI RISC POSIBIL	
60	Conversaţie normală, maşină de cusut	
50	.....	
40		
30		
1		

n ţările europene, cei doi vorbesc la de 60-90 centimetri.

are există aceste reguli sociale pe ca-nu le-a scris, nici nu le-a prescris od explicit vreodată?

tiile sociale, fiinţa umană trebuie să o distanţă mai mică sau mai mare, în gradul de intimitate faţă de interlo-u. Este vorba de un fel de **protecţie** care, prin repetare, oferă siguranţă. ea acestui spaţiu personal presupune e imediată a stresului.

Ceea ce vine dinăuntrul nostru

. conflictelor

are dată când avem de **hotărât între mai multe opţiuni,** se naşte o anu-une, o cantitate de stres mai mare nică.

ţaţe, stresul nu depinde doar de fap-iunile sunt atractive sau neplăcute, deosebit de **asemănarea** dintre ele ecinţă, de **greutatea alegerii.**

:mplu, dacă un tânăr care caută un găsește și îl acceptă, nu a suferit nici conflict în alegerea sa. Totuşi, dacă în acelaşi timp două slujbe care par ne plătite şi aducătoare de satisfacţii poate să experimenteze stresul, ca-otivat de data aceasta de conflictul şte pentru luarea deciziei finale.

nd calitatea negativă sau pozitivă a care provoacă tensiune, întâlnim pa-de conflicte atunci când trebuie să

cte de tipul evitare - evitare

ţa a două situaţii care sunt socotite : supune persoana unui conflict în cale evite pe amândouă. Totuşi, în cea mai mare parte dintre cazuri, trebuie să opteze pentru una dintre situaţii, presupusă ca fiind cea mai puţin păgubitoare.

Când un copil s-a angajat să-şi ajute mama la treburile casnice, trebuie să se hotărască în faţa dilemei: „Să spăl farfuriile sau să şterg praful?"

După ce se strâmbă, închide ochii şi dă din umeri, zice cu multă resemnare:

- Praful.

întâmplări asemănătoare se întâlnesc des în viaţa zilnică.

2. Conflicte de tipul atracţie - atracţie

Cu o ocazie, un elev de 12 ani mi-a zis:

- Dacă facem două grămezi de paie egale şi aşezăm un măgar înfometat între ele, din care va mânca?

Nu am ştiut ce să-i răspund.

De îndată, băiatul mi-a replicat:

— Va muri de foame, neputând să se hotărască.

Cu toate că răspunsul pare glumeţ, nu este cu totul de necrezut.

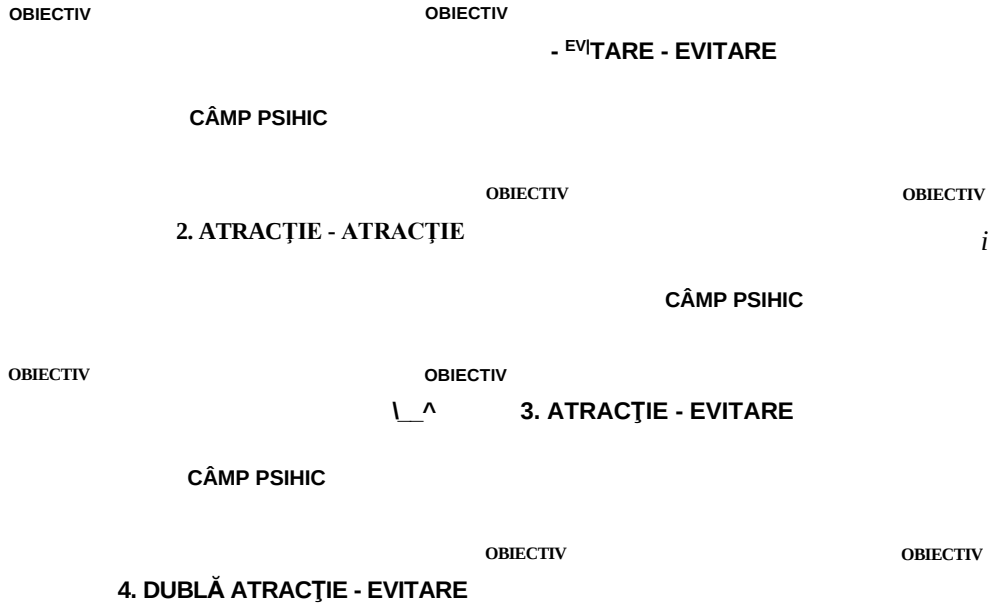
Ei bine, este sigur că în practică situaţia ar fi imposibil de demonstrat, totuşi în viaţa fiinţelor omeneşti se observă conflicte de atracţie în care este greu să se hotărască.

Putem să observăm aceasta atunci când unui câştigător, la un concurs de televiziune, i se cere să aleagă între două mari premii de valoare foarte apropiată, de asemenea când o tânără are doi pretendenţi acceptabili sau când un medic trebuie să aleagă între a lucra exclusiv la spital sau în cabinetul său.

3. Conflicte de tipul atracţie - evitare

Conflictele de acest fel se petrec în prezenţa unui motiv care este în acelaşi timp şi negativ, si pozitiv. Aceste motive sunt denumite **ambivalenţe.**

Tipuri de conflicte



Spaţiul în care ne mişcăm şi percepţia subiectivă a acestui spaţiu constituie câmpul nostru psihologic, în cadrul acestui câmp se află unele obiective plăcute şi de dorit, iar altele neplăcute, pe care nu le dorim. Conflictele iau naştere ca rezultat al prezenţei simultane a acestor obiective, fie că este vorba de o opţiune pe care o considerăm pozitivă, fie pentru alta negativă şi încă pentru o combinare a ambelor posibilităţi, aşa cum putem vedea în paginile 60-62.

O mamă poate vedea pe fiul său de 20 de ani mergând într-o ţară îndepărtată pentru a participa la un proiect umanitar, ceea ce o face să experimenteze două sentimente contradictorii: unul de satisfacţie, sau atracţie, şi altul de respingere, sau evitare.

Pe de o parte, se simte mândră şi mulţumită să-şi vadă fiul mergând să-i ajute pe alţii, însă, în acelaşi timp, este tristă şi preocupată din cauza despărţirii şi a nesiguranţei de ceea ce ar putea să i se întâmple fiului său.

4. Conflicte de tipul dublă atracţie - evitare

Este vorba despre un conflict care apare ca rezultat al existenţei a două motive, fiecare

Luarea deciziilor

2> Nesiguranţa înainte de a lua o decizie este un frecvent motiv de stres, încercaţi să vă hotărâţi cât mai curând, urmărind sfaturile următoare pe care vi le sugerează tabelul de mai jos:

Mu luaţi decizii „la cald" (într-o pornire spontană). Dacă este posibil, lăsaţi ă treacă puţin timp. Ziua următoare 'a fi un moment mai bine ales.

^Jotaţi-vă opţiunile posibile.

Moţaţi avantajele si inconvenientele iecăreia dintre ele.

aceţi o incursiune în trecut si puneţi-vă inguri întrebarea: „Cum a fost când n-am hotărât pentru ceva asemănător?"

5. **Proiectaţi opţiunea** în viitorul apro piat: „Ce se va întâmpla dacă mă hotărăsc în acest fel?" „Sau dacă o fac în celălalt fel?"
6. **Alegeţi acum opţiunea** care, fiind în armonie cu principiile dumneavoastră, se arată a fi cea mai folositoare pentru dumneavoastră si pentru cei afectaţi de ea.
7. **Acceptaţi opţiunea,** ca şi consecinţele sale inevitabile. Nu gândiţi niciodată: „O, dacă as fi ales altă cale!"

component pozitiv şi altul negativ Adică motivul A vă pare interesant are o dimensiune pozitivă şi nega-laşi timp. Şi motivul B, la rândul său, emănător, cu o dimensiune pozitivă Câţiva.

gândim la cazul unei tinere care tre-otărască între căsătorie şi facultatea na. Momentan, acestea două par in-ile pentru că, dacă se căsătoreşte, tre-
mute într-un loc unde nu există fa-
medicină.

uitat, ea experimentează un conflict itracţie-evitare: priveşte căsătoria din punct de vedere pozitiv, ca o situaţie care îi oferă multe satisfacţii, dar ştie, în acelaşi timp, că va avea mai puţină independenţă şi se vor ivi noi şi necunoscute probleme de convieţuire.

In acelaşi timp însă, apreciază cu entuziasm cariera medicală, atât pentru prestigiu, cât şi pentru latura sa umanitară; dar îşi dă seama de enormele sacrificii pe care le are de făcut pentru a studia toate materiile, afară de asistenţa şi practica de laborator şi de la spital.

Este interesant de observat că acest conflict este cu atât mai ascuţit, cu cât mai apropiate sunt valorile celor două opţiuni. Din punct de vedere logic, alegerea obiectivelor asemănă-

Fiecare persoană are o limită. Când limita aceasta este depăşită, ea „cedează". Astfel, e necesar ca toţi să ne cunoaştem limitele şi limitările, aşa cum trebuie să ni |e asumăm şi pe unele, şi pe celelalte.

toare pare mai puţin problematică deoarece oricare dintre opţiuni ar fi la fel de bună sau rea. Dar fiinţa omenească nu acţionează totdeauna logic. Şi tocmai această **asemănare de opţiuni** face ca multe persoane să zăbovească înainte de a lua o hotărâre şi, în consecinţă, să sufere un stres puternic.

Poate că acest fenomen ar putea fi explicat prin natura egoistă a fiinţei omeneşti care totdeauna doreşte să scoată cel mai bun folos din opţiunile pozitive, evitând totodată pe cele care le consideră negative, în timp ce este condiţionat de această pretenţie, cel în cauză amână hotărârea, iar nesiguranţa persistă.

împrejurările mele şi efectele lor asupra mea

Graba, neputinţa de a prevedea, ca şi lipsa de control asupra evenimentelor sunt alte cauze ale stresului.

Graba

„Termenul limită este..."; „Este ultima zi pentru..."; „Este ultima ta şansă pentru..."; „Mai sunt doar câteva locuri..." Numai simpla lor menţionare îi face pe cei mai mulţi nervoşi.

Se povesteşte că, atunci când se pregătea pentru un mare eveniment sau chiar pentru o bătălie, Napoleon îi poruncea majordomului său:

— Imbracă-mă încet pentru că mă grăbesc.

Aşa cum am mai spus de altfel, rezultatele obţinute sub stres pot fi excelente, dar posibilitatea unui accident sau a unei întâmplări neaşteptate este şi mai mare când se lucrează sub imperiul grabei excesive.

Nesiguranţă

Neputinţa de a prevedea este un alt factor al stresului şi este legat în mod invariabil de nelinişte.

Fiinţa umană are o capacitate mai mare de a înfrunta stresul atunci când agentul stresor este însoţit de nesiguranţă sau când cineva este capabil să-1 identifice şi mai ales să cunoască momentul sosirii lui.

Acest fenomen iese bine în evidenţă în cazuri de dezastre, ale căror efecte se manifestă în mod real de-a lungul anilor.

azul unor accidente nucleare, după ca-ce mulţi ani până să se ştie cu siguranţă "ost afectate persoane. S-a observat că mbiţi trăiesc stresaţi înainte să se ma-ceste temute simptome. Acelaşi lucru vat cu cei infectaţi cu virusul HIV, caia se manifeste abia la opt sau zece ani iu fost infestaţi.

lari necontrolabile

irul este rugat să-şi imagineze că îl : pe pilotul unui mic avion cu două h timpul zborului, pilotul leşină şi îşi moştinţa. Fără nici o îndoială că, dacă nu are nici cea mai mică idee cum să aparatul, cantitatea de stres va fi con-mai mare faţă de cazul că ar avea oa-oţiuni pentru a conduce aparatul la

nitul cercetător al comportamentu-5, a publicat în revista *Scientific Ame*-nformaţie interesantă despre un ex-cu şobolani, care rămâne la fel de va-tru fiinţele omeneşti.

a pus doi şobolani de mare în com-te diferite, cu un electrod conectat la rin care puteau primi descărcări lurcroasc. Una dintre cele două vietăţi in anunţ sonor înainte de a suferi •ile electrice. Pe lângă aceasta, avea de a evita descărcarea printr-o pârghie acţiona cu piciorul din faţă.

ir, amândoi şobolanii au experimen-. In consecinţă, amândoi au pierdut aţe şi au făcut ulcer gastric. Totuşi, ! care nu a avut nici un fel de avantaj D leziune gastrică de patru ori mai pierdut o greutate dublă faţă de cel i controla descărcările electrice.

'centaj de 60% din indivizii care su-lu fac nimic pentru a-1 înfrunta. Nu iţiţi pentru a putea controla ceea ce ă vină. Aşa că nu e de mirare că a-

ceastă problemă devine cu timpul tot mai acută. Pentru aceasta, este important ca cititorul să cunoască metode practice pentru a face faţă situaţiilor stresante.

Eu însumi ca sursă a stresului

Am văzut cum situaţiile externe au mult de-a face cu apariţia stresului. De fapt, una dintre strategiile de a acţiona este să schimbăm mediul în care trăim şi să-1 facem mai puţin stresant. Totuşi, aceasta este practic imposibil în multe cazuri. De aceea, să fim atenţi la o altă sursă covârşitor de importantă a stresului: *eu însumi.*

Schimbarea atitudinii personale înaintea situaţiilor tensionate poate fi, în realitate, cea mai uşoară cale de rezolvare.

Personalitate şi stres

Prin deceniul cincizeci, celebrii cardiologi Meyer Friedman şi Ray Rosenman au stabilit deosebirea dintre două feluri de personalităţi:

- **tipul A, cu un înalt nivel de risc de infarct miocardic;**
- tipul B, cu un risc scăzut de infarct mio cardic.

In studiul lor, care a durat opt ani, s-a dovedit că numărul pacienţilor cu risc de infarct din grupul A era dublu faţă de cei din grupul B.

Caracteristicile acestor două tipuri de bază sunt reflectate în tabelul din pagina alăturată.

Desigur, există o gamă întreagă de tipuri intermediare sau cu caracteristici încrucişate; dar această simplificare ne este de mare folos pentru a şti de ce parte se înclină fiecare. Când cunoaşte acest lucru, omul poate căuta modalităţi pentru a se situa într-o poziţie de echilibru.

Competiţie si consum

Am putea să menţionăm încă destule cauze stresante, dar în societatea occidentală sunt două destul de cunoscute, în parte de origine

Personalitate si stres

TIPUL A	TIPUL B
COMPORTAMENT GENERAL	
Mişcare constantă	Mişcare liniştită
Nerăbdare	Calm
Expresie tensionată a feţei	Expresie relaxată a feţei
Râs în hohote	Surâs plăcut
Nemulţumit de postul său, doreşte să avanseze	Mulţumit cu situaţia lui
Competitiv la lucru, jocuri şi sporturi	Evită situaţiile de competiţie
Se ceartă în mod frecvent	Se ceartă foarte rar
CONVERSAŢIE	
Rapidă şi cu ton ridicat	Cu pauză şi ton scăzut
Cu diferenţe de nivel şi cu emfază	Cu ton uniform
Expresivă şi gesticulantă	Calmă, cu puţine gesturi
Replici prompte	Răspunde după o pauză
Dă răspunsuri scurte şi directe	Dă răspunsul pe larg
Grăbeşte pe interlocutorul său	
Ascultă cu atenţie (îl zoreşte cu gesturi repetate)	
întrerupe	Aşteaptă pentru a răspunde

Persoanele care, în felul lor de a fi şi în stilul lor de viaţă, se apropie de extrema A sunt mai predispuse la stres şi la îmbolnăviri coronariene. Pe de altă parte, persoanele din tipul B au mai puţine riscuri cardiace; dar, dacă se află în faţa extremei, se pot vedea lipsiţi de energie pentru a putea face faţă provocărilor zilnice. Aţi putea să vă gândiţi la nişte prieteni sau cunoscuţi care, după părerea dumneavoastră, se potrivesc în parte sau în totul acestor două tipologii reprezentative?

Uneori, copiii se pot simţi vinovaţi de fapte care nu le pot fi imputate, dar care îi stresează şi care-i pot împinge spre stări depresive.

şi cu un important component jştenit sau dobândit: competiţia

lupă **progres şi îmbunătăţirea** ale constituie o motivare ome-itivă. Totuşi, când devine exage-lantă, această dorinţă poate pro-e stres, nelinişte şi depresie; mai ind cuiva *i se pare* că n-a ajuns la re crede că îl merită.

letiţia exacerbată şi, în consecinţă, **a putere,** cât şi **dorinţa de a adu**ulte **bunuri** îi fac pe mulţi să lu-mterile lor, având drept conse-. fizică şi psihică.

id suntem asaltaţi de poftă sau de nodernă agresivă, ar trebui să ne e întrebăm dacă, urcând mai sus şi consumând mai mult, vom putea avea mai multă bunăstare şi o viaţă mai plăcută: Merită osteneala de a pierde pacea personală şi familială pentru a doua sau a treia locuinţă sau pentru un automobil mai luxos ? Sau pentru a le demonstra celorlalţi că ne-am realizat cu succes din punct de vedere profesional şi social?

Oare nu este mai bine să ne **rezumăm** la ceea ce avem, **fără a renunţa totuşi la ocaziile de progres şi îmbunătăţire?**

Vinovăţie

Multe persoane se stresează în mod intens pentru că găzduiesc în mintea lor sentimente de vinovăţie.

Trebuie să deosebim sentimentele **iraţionale** de cele **justificate.**

Printre primele, întâlnim pe unu copii care se simt vinovaţi pentru că părinţii lor au divorţat, pe supravieţuitorii unor tragedii şi accidente care se învinovăţesc de moartea celorlalţi sau pe părinţii care se Consideră vinovaţi pentru că au un copil handicapat.

Aceste persoane au nevoie să recunoască lipsa de logică din raţionamentul lor. In cazul de faţă, este necesar ajutorul unui psihiatru care să îi ajute să înţeleagă domeniul responsabilităţii lor şi să-i elibereze de acest sentiment nepotrivit de vinovăţie.

Desigur, întâlnim situaţii de stres intens care sunt motivate de o vină ce corespunde unui **fapt concret.**

Toţi cunoaştem cazul delincvenţilor care nu au fost descoperiţi şi care, cu trecerea ani-

Greşelile artiştilor

- Mi-ar plăcea să ştiu cum ai reuşit să ajungi la o aşa măiestrie în pictura ta, s-a adresat un artist unui coleg renumit.
- Mulţumită radierei mele, răspunse fără nici o ezitare artistul cel renumit.

Apoi, după o scurtă pauză, el explică:

- Când fac o greşeală, folosesc radiera şi apoi încerc din nou până când sunt mulţumit. Ope ra mea n-ar fi ajuns niciodată la acest nivel fără numeroasele mele greşeli.

Greşelile sunt o sursă de regret şi stres. Fiecare greşeală ne poate oferi totuşi noi ocazii de a progresa. Oamenii care nu fac niciodată greşeli nu fac niciodată nimic!

lor, s-au predat justiţiei, după ce au încercat să trăiască un timp cu o conştiinţă care îi mustra. Deseori, nici faptul că se predau justiţiei nu poate să-i elibereze de aceste sentimente.

Ce trebuie făcut faţă de acest stres care este provocat de povara vinovăţiei?

In mod practic, ansamblul sentimentelor de vinovăţie este în strânsă legătură cu celelalte persoane, de aceea se cer atât iertarea, cât si împăcarea. Isus Hristos îi îndemna pe urmaşii Săi să se împace cu semenii lor înainte de a se împăca cu Dumnezeu:

„Dacă îţi aduci darul la altar, şi ştii că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă atunci darul în faţa altarului, şi du-te şi împacă-te mai întâi cu fratele tău, după aceea întoarce-te şi adu-ţi darul la altar" (Mat. 5,23.24).

Acest pas atât de simplu de a cere iertare sau de a o oferi nu este practicat aşa cum ar trebui. Poate datorită unui amor propriu rău înţeles sau datorită unei tendinţe egoiste. Oricare ar fi motivul, în mod sigur se impune necesitatea împăcării cu acel căruia i-am făcut rău şi datorită căruia suferim sentimente de vinovăţie.

Ultimul şi cel mai necesar pas pentru a ne elibera de vină este să-I cerem iertare lui Dumnezeu.

Nu contează cât de mare este greşeala, această povară poate fi pusă la picioarele Creatorului tuturor lucrurilor totdeauna când este vorba de o pocăinţă adevărată. Aceasta este făgăduinţa dată prin apostolul loan cu privire Ia acest lucru:

„Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios şi drept ca să ne ierte păcatele si să ne curăţească de orice nelegiuire" (l loan 1,9).

Relaţiile interpersonale

TOATE bucuriile şi toate necazurile cu care se confruntă Rahela se da-toresc celor din jur. Are 19 ani... şi nişte probleme cu părinţii săi. Sunt multe lucruri asupra cărora nu cad de acord. Cea mai importantă sursă de neînţelegeri o constituie studiile. Atât tatălui, cât şi mamei le-ar plăcea ca ea să urmeze o carieră universitară, însă Rahela nu are poftă să mai studieze.

- In realitate, spune Rahela, am terminat liceul ca să le fac pe plac. Nu pot „să mă închid" cinci ani în universitate pentru acelaşi motiv.

In orice caz, Rahela intenţionează să evite confruntările din familie, în discuţiile cu părinţii săi devine foarte nervoasă şi adeseori sfârşeşte prin a spune cuvinte jignitoare şi grosolane. Ba chiar şi când nu se mai discută aceste lucruri, atmosfera generală din casă este tensionată.

„începutul unei certe este ca slobozirea unor ape; de aceea, curmă cearta înainte de a se înteţi."

SOLOMON
Proverbe 17,14.

la *serviciu* lucrurile nu merg bine. Şefa viaţa imposibilă. Abia aşteaptă să facă eşit pentru a-i atrage atenţia de faţă cu ilalţi. Aceasta o face să se simtă nespus enită. Rahela ar dori să-şi schimbe sernsa nu are alt loc de muncă disponibil.

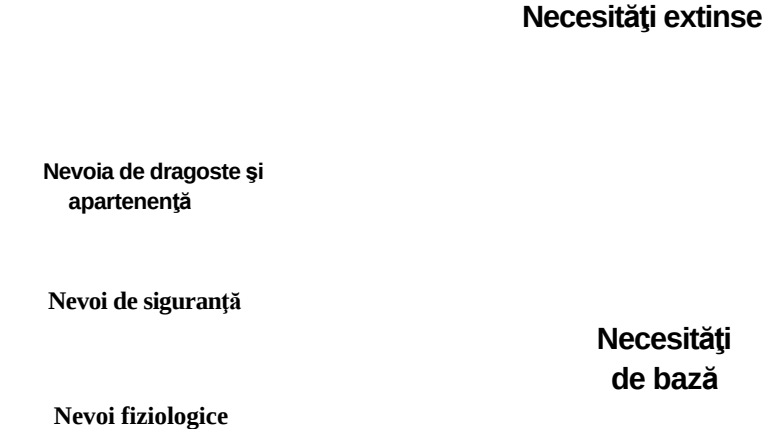
ceasta situaţie, pentru ea, lucrul cel mai "iecărei zile este întâlnirea cu logodni-Acesta o ascultă, o încurajează şi îi dă sfa-aşa fel ca relaţiile sale cu cei din casă şi de la serviciu să se îmbunătăţească.

Amândoi ies la plimbare cu altă pereche de : prieteni: vorbesc, râd şi se bucură de toată prietenia, în aşa fel încât Rahela se simte eliberată de tensiune şi stres în tovărăşia acestui grup.

Prima sursă a stresului

Atunci când i se cere cuiva să arate situaţiile care produc cel mai mare stres, lista începe invariabil cu diverse probleme de relaţii personale: în familie, la lucru sau cu un oarecare prieten.

IERARHIA
NECESITAŢILOR OMENEŞTI



Tot la fel, atunci când se indică un lucru care produce cea mai mare satisfacţie, se menţionează situaţii diferite, însă de asemenea legate de relaţia cu alte persoane.

Cea mai mare parte dintre specialişti sunt de acord să considere că relaţiile umane constituie prima cauză a stresului. De aceea, dedicăm acest capitol în întregime relaţiilor cu alte persoane, arătând felul în care trebuie să fie cultivate pentru a f i o sursă de bucurie, şi nu de neînţelegere.

In comuniune

Atunci când Abraham Maslow, renumitul psiholog umanist, a desenat piramida cu nevoile omeneşti, a aşezat la bază nevoile fiziologice şi cele de siguranţă.

Desigur, după alimentaţie şi odihnă, adăpost şi siguranţă, prima dintre nevoile care urmează este aceea de afecţiune şi apartenenţă; adică nevoia ca ceilalţi să ne accepte şi să ne consi-

Piramida lui Maslow

NEVOI FIZIOLOGICE. Sunt indispensabile pentru *a* supravieţui: *a* mânca, a bea, a dormi, a se proteja de frig şi de căldură.

NEVOIA DE SIGURANŢA. Orice fiinţă omenească are nevoie să se simtă protejată în faţa oricărei ameninţări a vieţii. Dacă trăieşte într-o ţară care se află în război, de exemplu, se presupune că această necesitate nu este acoperită.

NEVOIA DE DRAGOSTE ŞI APARTENENŢĂ. O dată acoperite necesităţile de bază, aceasta este cea mai importantă. Nimeni nu poate să se realizeze ca persoană fără a fi dorit si acceptat de către celelalte fiinţe omeneşti. Relaţia cu celelalte persoane la un nivel afectiv profund este forma obişnuită de a satisface această necesitate. De exemplu, familia, tovarăşul de viaţă sau prietenul. Lipsa de dragoste şi apartenenţă poate să dea ocazie la importante dezechilibre mintale.

NEVOIA DE AUTORESPECT. Fiecare fiinţă umană are nevoie să se respecte pe ea însăşi şi să aibă o concepţie potrivită despre propria sa persoană. Un nivel de autoestimare dezechilibrat (cum ar fi subestimarea, de exemplu, a gândi că toată lumea îmi este superioară) are ca rezultat un randament scăzut şi, în consecinţă, deteriorarea comportamentului.

NEVOIA DE AUTOREALIZARE. Potrivit lui Abraham Maslow, o persoană din zece simte intens această nevoie. Cea mai mare parte se concentrează în jurul nevoilor care pot fi prevăzute. Autorealizarea include obiective mai înalte şi mai abstracte (de exemplu: dreptate, perfecţiune, bunătate, adevăr, hotărâri individuale), care sunt tot mai fragile, ca şi vârful piramidei.

DRAGOSTE - URA

Dacă există vreo emoţie indiscutabil pozitivă, aceasta este dragostea, în acelaşi timp, ura se situează în extrema opusă. După Hans Selye, dragostea curată nu este posibilă. Dragostea se oferă doar într-o formă de convenienţă, pe care el o numeşte „altruism egoist". Această concepţie este ilustrată prin / cazul Bertei şi al Anei.

Ana lucrează împreună cu Berta, dar relaţiile lor reciproce nu sunt bune. Ele jetrec un timp împreună pentru că aşa rebuie, cu toate că amândouă se simt foarte deranjate. Ana suferă din cauza acestor relaţii, şi ceasta o stresează. [3]entru *a* termina cu acest neajuns, Ana e hotărăşte să înceapă să fie amabilă şi ;impatică faţă de Berta. Ana o face din omoditate pentru sine: pentru a se libera de stres. 5erta reacţionează pozitiv la amabilităţile inamicei" sale. în acest fel, amândouă mpreună încep să pună bazele unei elaţii pozitive.

5. După Selye, această atitudine ar feri lumea de cea mai mare parte din stresul de care suferă.

Cu toate că acesta nu este modelul suprem al dragostei, este un pas pozitiv spre îmbunătăţirea relaţiilor personale. Apostolul Pavel deja oferea un sfat asemănător când scria:

„Dimpotrivă: dacă îi este foame vrăjmaşului tău, dă-i să mănânce; dacă-i este sete, dă-i să bea; căci dacă vei face astfel, vei grămădi cărbuni aprinşi pe capul lui. Nu te lăsa biruit de rău, ci biruieşte răul prin bine" (Rom. 12,20.21). (Vezi **„Sfatul psihologului",** pag. 85).

eteni. De aceea, nu este vorba de un aţia este o necesitate.

nsecinţă, de la naştere până la moarte, nană caută tovărăşie:

:ul caută prezenţa maniei sau a per-care îl îngrijeşte.

se simte bine în tovărăşia celorlalţi >ri ai familiei. O dată cu înaintarea în , el va adăuga în sfera relaţiilor sale iii şi alte persoane străine dintre rudele iate.

- Tinerii caută să se asocieze cu colegii de vârs ta lor şi în ultimă instanţă cu cei de sex opus.
- Adulţii se reunesc pentru a discuta, a face sport sau pentru vreo aniversare.

Sociabili şi solidari

Cea mai mare parte din lucruri se realizează prin acţiunea conjugată a mai multor persoane. Marile proiecte în ştiinţă şi tehnologie depind de eforturi comune.

Dar care este motivul că noi, ca persoane, tindem să ne asociem şi simţim o puternică necesitate de a acţiona împreună cu alţii?

Există diferite motive:

- Fiinţa umană este sociabilă din fire. Socia bilitatea este un instinct de bază, orice fiinţă umană caută în mod impulsiv tovărăşia se menilor săi. Cineva care ar fi total izolat nu ar putea ajunge să se realizeze ca persoană.
- Convieţuirea în grup stă la baza oricărei învăţări. Din mediul uman ne asimilăm cul tura: limbajul, lectura, scrisul, comporta mentul zilnic, obiceiurile printre celelalte as pecte fundamentale.
- Fiinţa omenească are tendinţa de a se aso cia pentru a se compara. In consecinţă, unul dintre punctele de referinţă cele mai utile pentru evaluare proprie este comparaţia cu ceilalţi. In mod practic, toate calităţile şi ta lentele fiecăruia trebuie comparate cu ale altora, în scopul de a putea determina va loarea lor relativă.

  Numai prin comparaţie vom şti dacă cineva este un bun atlet, un maestru chitarist, un inginer de vârf, un orator fascinant sau un şofer înzestrat.
- Toţi avem nevoie de schimburi reciproce. Viaţa în comuniune oferă posibilitatea de a obţine o largă varietate de beneficii sub toate aspectele, ceea ce ar fi imposibil de obţinut de unul singur. Acest schimb reciproc se referă la beneficii materiale (servicii, bunuri de consum), dar se extinde şi la beneficiile afective ale relaţiilor. O familie sau un grup de prieteni poate oferi sfaturi, împreună simţire şi înţelegere cuiva care trece prin momente grele.

Prietenia

Practic, oricine poate spune fără a se gândi prea mult cine este cel mai bun prieten al său.

Bineînţeles, acest prieten sau prietenă, în multe cazuri, coincide cu tovarăşul de viaţă. Pentru alţii, în schimb, acesta este un frate sau mai degrabă un prieten din copilărie sau un tovarăş de lucru.

Adevărul este că, pe lângă relaţiile sociale generale, noi toţi beneficiem de faptul că avem un prieten special sau un confident. Când cineva este lipsit de această relaţie intimă sau această relaţie este nepotrivită, atunci acesta este predispus mai mult decât ceilalţi la tul-burări psihice.

Cupluri

)oca aceasta de instabilitate familială şi irţuri în care trăim, a reuşi să formezi ie fericită şi durabilă constituie una narile provocări şi ţinte ale tinereţii.

ntatea sondajelor aşază certurile şi •durile conjugale printre primele cauze ului.

-luzia logică ar fi să acceptăm că viaţa iu este o artă uşor de stăpânit.

şi, aceasta nu înseamnă că eşecul este 3il. Printr-o atitudine corectă şi cu fermă de a birui, relaţiile în doi pot i cea mai sigură formă de a obţine o are personală echilibrată şi cu adevărat

în doi cu mai puţin stres

Pentru cei care văd în relaţia conjugală o cauză importantă a stresului, le recomandăm să pună în practică următoarele sfaturi:

- **Să păstrăm o atitudine iertătoare.** Toţi suntem nedesăvârşiţi. Dumneavoastră sunteţi unul. Şi tovarăşul dumneavoastră de asemenea. Mai presus de toate, trebuie să luaţi iniţiativa de îndată pentru a ierta. Deseori, va trebui să iertaţi ofense aduse în mod involuntar. Altă dată, intenţionat, în oricare dintre aceste cazuri, iertarea trebuie să fie **necondiţionată.** Este vorba de o experienţă grea pentru amorul propriu al fiinţei umane, însă este **o necesitate prealabilă** pentru buna desfăşurare a fericirii conjugale. Credinciosul, care a experimentat simţământul iertării divine, se află într-o poziţie favorabilă pentru a face acest pas atât de important. O ade-

Pentru a menţine vie flacăra dragostei şi a depăşi cu succes conflictele conjugale, este esenţial să îmbunătăţim comunicarea. Şi comunicarea este ceva mai mult decât a asculta şi a vorbi.

rare hotărâtă la principiile exprimate în rugăciunea cea mai cunoscută a creştinismului uşurează enorm rezolvarea conflictelor dintre persoane: „Şi ne iartă greşelile noastre precum şi noi iertăm greşiţilor noştri..." (Luca 11,4).

- **Să ne concentrăm atenţia pe calităţile celuilalt.** Fără nici o îndoială, puteţi găsi o listă lungă de calităţi pe ca re le are soţul sau soţia. De ce nu i-o spuneţi? Cât timp a trecut de când nu i-aţi mai scris câteva rânduleţe, prin care să-i arătaţi dragostea și recunoștinţa dumneavoas tră? Decât să mă gândesc la un lucru care mă supără, de ce să nu mă gândesc că partenerul meu are multe calităţi admirabile?
- **Identificaţi problemele.** Vedeţi care este adevărata cauză a dificultăţilor: banii, pro blemele sexuale, copiii, rudele, lucrai, odih na, recreaţia... Şi în cadrul fiecărei sfere ge nerale, este necesar să delimitaţi purtarea sau atitudinea concretă care subminează relaţii le. Este o etapă de diagnostic care face loc pasului următor.
- **Ajungeţi la un numitor comun.** Este foar te important ca dumneavoastră şi partene rul pe care îl aveţi să delimitaţi într-o formă clară problemele, dar cel mai important este să ajungeţi la un **consens** în ceea ce priveşte soluţionarea lor. Acesta este momentul pentru a stabili compromisuri. Astăzi, este normal să consulţi un psiholog cu experienţă pentru rezolvarea problemelor de familie, cu scopul de a vă îndruma în rezolvarea tensiunilor și a acţiona ca un arbitru. Un soţ era supărat pe soţia lui pentru că ea folosea în mod exagerat cartea de credit. La rândul ei, ea nu putea să-1 sufere atunci când își lăsa rufele murdare pe jos, în baie, rămânând ca ea să le pună în ordine. Medicul terapeut, prin bună înţelegere între cei doi, a recomandat ca soţul să-și procure un coș de rufe unde să-și pună rufele murdare

Pentru a obţine o
mai bună comunicare între persoane

şteptaţi să termine de vorbit interlocutorul dumneavoastră şi nu-l întrerupeţi. **ândiţi-vă bine la ce veţi spune** înainte de a vorbi si în special în momentele când sunteţi Iburat din punct de vedere emoţional. Dacă aveţi îndoieli, mai bine nu spuneţi nimic. **u vorbiţi agitat.** S-a demonstrat că vorbirea pe un ton de dojana sau reproş nu produ-e nici un efect pozitiv, chiar dacă s-ar folosi cuvintele cele mai raţionale.

coateţi în evidenţă latura pozitivă a situaţiilor. Concentraţi-vă asupra calităţilor interlo-utorului dumneavoastră (mai ales dacă este vorba de partenerul dumneavoastră de viaţă) spuneţi aceste aprecieri cu sinceritate, dar fără linguşire.

orbiţi calm. Dacă sunteţi liniştiţi, vorbiţi calm, iar dacă i sunteţi, faceţi totuşi o sforţare pentru a vorbi cu pau-e. Procedeul acesta vă va calma. **îpuneţi adevărul,** dar totdeauna în mod obiec-v şi cu delicateţe.

vitaţi confruntările. E natural să fiţi în ezacord cu cineva, dar asta nu în-eamnă că trebuie să ajungeţi şi la onfmntare verbală.

:ând aţi greşit, recunoaşteţi deschis ceasta. Acest lucru va provoca în :elălalt o reacţie pozitivă în cel mai alt grad.

vitaţi cu orice preţ supărarea sau orbirea cu ton ridicat. Aceasta întrerupe comunicarea de dată şi atenţia celuilalt se va aţinti asupra supărării, şi nu asupra lucrurilor *pe* care încer-aţi să i le spuneţi.

'orbiţi la momentul potrivit. Numai anumite ocazii sunt potrivite pentru a putea abor-a anumite probleme.

‚Conversaţia este ca zidirea unei clădiri unde se lucrează în comun, nterlocutorii trebuie să-şi spună frazele gândindu-se la efectul de an-amblu, la fel cum fac zidarii atunci când aşază cărămizile/'

ANDRE MAUROIS

pseudonimul scriitorului francez Emile Herzog, *'\885-1967*

şi, de fiecare dată când are nevoie să le schimbe, să le pună în coş. Pentru soţia sa, s-a hotărât să primească o sumă săptămânală hotărâtă mai dinainte, pe care ea putea să o cheltuiască fără să-i dea socoteală soţului; şi ea s-a învoit să nu mai folosească în plus cartea de credit, în acest fel s-a rezolvat această problemă, care putea fi un motiv de criză conjugală, mergând până la divorţ.

- Trebuie să cultivăm o trăire romantică. Dacă aveţi o memorie bună, amintiţi-vă de creativitatea şi ingenuitatea pe care le avea partenerul dumneavoastră când eraţi logodiţi. Câte scrisori de dragoste şi câte lucruri plăcute se spuneau atunci! Din nefericire, cel care oferea pe vremuri atâtea satisfacţii celuilalt a încetat să le mai practice.

Pentru a evita ca o căsnicie să se transforme în chin şi pentru a întări relaţiile dintre cei doi, este nevoie să se ajungă iarăşi la etapa romantică, încercaţi să ieşiţi din când în când să cinaţi în oraş, singuri, să organizaţi o ieşire la sfârşitul săptămânii, să sărbătoriţi o aniversare a nunţii într-un mod deosebit, făcând atunci declaraţii delicate de iubire sau făcându-vă unul altuia mici cadouri surpriză.

Practicaţi comunicarea, în programul activităţilor zilnice, este important să vă puneţi deoparte un timp în fiecare zi, nu neapărat de lungă durată, dar să aibă loc în-tr-o ambianţă liniştită pentru a sta de vorbă cu partenerul dumneavoastră. Procedând astfel, amândoi veţi ajunge să comunicaţi la un nivel intim.

;rijă în mod deosebit atunci când e ntul să vorbiţi despre problemele de-au încărcate de emotivitate, în acest intiţi-vă de îndrumările oferite în pa-nterioare.

[aţi spiritualitatea. Nu toţi psiholo-consilierii în probleme de familie sunt cioşi, dar cei care sunt pun preţ pe
le religioase.
e studii sociologice au arătat că fami-care unul dintre membri este credin-r celălalt nu, prezintă un înalt nivel
lict conjugal, în timp ce cele mai înal-e de satisfacţie conjugală se întâlnesc
liile în care cei doi au o credinţă ia şi o practică.

în familie

a poate să se mărească prin venirea au prin prezenţa altor rude apropia-ar fi bunicii -, formând astfel un . de mai mare bogăţie şi diversitate.

, prin acestea, problemele de dezvol-lială se pot complica, însă, cu un : planificare şi efort, căminul poate L adevărat refugiu afectiv pentru toţi săi.

st fel, cultivând armonia în familia ntănm psihic pe fiecare membru inte-i. Şi astfel, toţi împreună contribuim ţaţe mai echilibrată, mai solidară şi na în total.

tăm în continuare câteva sfaturi ca-ovedit folositoare pentru o mai bună ire în familie:

m din cămin un loc atractiv. Şi mai ecât sub aspect material, ne referim :ămin ca la o oază, ca la un refugiu, ca membrii unei familii să se simtă •ebuie de asemenea să simtă că sunt i acceptaţi. Cele mai multe persoane obţine întâietate în lucrul lor sau în te în general, dar pot avea această satisfacţie în propriul lor cămin. Copii, adulţii şi bătrâni, toţi au nevoie de acest mediu per tru a spune pe bună dreptate:

„Acasă toţi mă doresc şi mă acceptă. Nu-şi bat joc de mine sau de defectele mele. Acasă mă simt folositor şi important, mă simt odihnit şi mă bucur de încrederea lor. Aici este locul unde mă odihnesc cel mai bine şi unde am cele mai mari bucurii."

- **Trebuie să investim timp şi efort în căminul nostru.** Reuşita familiei nu se aseamănă cu generaţia spontanee. De aceea, toţi cei care fac parte din familie, şi în mod deosebit tatăl şi mama, au nevoie să trăiască în familie din plin.
- Unii părinţi gândesc că a te juca, a vorbi de gajat şi vesel, a ieşi în natură sau a practica sportul cu copiii este o pierdere de timp. Nimic mai greşit şi mai îndepărtat de realitate. Fiecare minut pe care îl petreceţi cu familia este o investiţie sigură atât pentru viitorul apropiat, cât şi pentru viitorul pe termen lung.
- **Trebuie să-i învăţăm pe ceilalţi prin exemplul nostru.** O experienţă frustrantă, care poate provoca un stres considerabil părinţilor, constă în a-ţi vedea copiii părăsind principiile etice şi normele de comportare care le-au fost întipărite în familie.

  Nu aşteptaţi de la copilul dvs. să fie ordonat dacă dvs. nu sunteţi. Nu nutriţi încrederea deşartă la gândul că copilul dvs. nu va fuma dacă dvs. faceţi lucrul acesta. Nu este lucru uşor ca fiul dumneavoastră să fie sincer atunci când vă aude spunând la telefon: „A-cum nu pot pentru că sunt foarte ocupat", când în realitate nu faceţi nimic. Nu contează sfatul pe care îl daţi, dacă acest sfat nu este în armonie cu vieţuirea dumneavoastră. Instruirea îşi pierde toată eficacitatea.
- **Comunicare eficientă.** Experţii în relaţiile familiale apreciază că cel puţin 50% dintre problemele care se ivesc în cămin se datorează unei comunicări insuficiente.

Cei mai mulţi oameni îşi dedică timpul serviciilor şi principala sferă de relaţii se învârte în jurul lucrului, în felul acesta, iese în evidenţă importanţa de a cunoaşte principiile care dirijează o bună convieţuire şi o comunicare eficientă în mediul de lucru.

Este regretabil că, deşi avem intenţii bune, se ajunge la izbucnirea crizelor pur şi simplu pentru că persoanele nu au ajuns să se înţeleagă (vezi tabelul *„Este de dorit să înţelegi... si nu doar să auzi",* pag. 82).

Să nu stabilim ţinte prea înalte. Unii părinţi nu se simt satisfăcuţi dacă copiii lor nu sunt primii din clasă sau dacă nu câştigă în toate competiţiile - sportive, intelectuale sau de altă natură - la care participă. Această atitudine îi stresează atât pe părinţi, cât şi pe copii. Ţintele noastre trebuie să fie realiste; adică în aşa fel încât să permită fiecăruia să aibă puterea să le obţină cu efort şi hotărâre, dar niciodată atât de ridicate încât să devină inabordabile.

Să ne adaptăm cerinţelor fiecărei vârste. Copiii se schimbă mai repede decât adulţii, mult mai frecvent decât ne închipuim. Nu mai putem trata un băieţaş sau o fetiţă de zece ani în acelaşi fel ca atunci când avea şase ani. Nivelul de gândire, capacitatea de înţelegere, maturitatea generală trec prin schimbări constante de care trebuie să ţinem seama.

De asemenea, adulţii se schimbă cu trecerea anilor, aşa cum ceilalţi membri ai familiei - soţi, părinţi, socri - au nevoi deosebite şi analizează în mod deosebit problemele.

Comunicarea în cadrul *GRUPURILOR IERARHICE*

DIRECTORI DE FIRME

„Ştim foarte bine cum să procedăm pentru ca subordonaţii noştri pe scara ierarhică să ne cunoască planurile si să le ducă la bun sfârşit."

ŞEFI SI CONDUCĂTORI DE DEPARTAMENTE

„Este un lucru vădit că noi transmitem cu eficienţă deplină hotărârile noastre subordonaţilor. Firma funcţionează datorită nouă. în schimb, superiorii nu ne dau atenţia pe care o meritäm."

ŞEFI DE SECŢII

„Cunoaştem forma în care să spunem lucrurile pentru ca ele să se realizeze la timp şi eficient. Superiorii, în schimb, nu par să înţeleagă ce am vrea să le comunicăm."

LUCRĂTORI ŞI ANGAJAŢI

„Nouă ne ordonă toată lumea, dar nu ne ascultă .nimeni." (Aceştia, neavând subordonaţi, nu pot stabili comunicare ierarhică în jos.)

Toţi, în general, cred că forma lor de comunicare este cea mai bună. Conducătorii la cel mai înalt nivel ai unei întreprinderi sunt convinşi că transmit informaţia necesară în întregime celor din executiv. Aceştia, la rândul lor, vor să dovedească faptul că felul în care ei comunică cu diferiţi şefi de departamente este bun. Şefii de departamente cred din toată inima că au un personal pe care îl menţin bine informat, în final, subordonaţii sunt mai convinşi decât oricine că problema comunicării este una dintre cele mai mari probleme ale întreprinderii.

O viaţă de familie reuşită reclamă o reajustare continuă, astfel că este nevoie să fii totdeauna pregătit pentru aceasta.

- Este recomandabil să împărtăşim credinţa noastră în familie. La fel cum avem indicaţii pentru relaţiile de succes între cei doi, practica religioasă este un factor de succes în cămin. Strângerea celor din familie pentru serviciile de cult, pentru meditaţie si pentru rugăciune, schimbul reciproc de idei şi experienţe, îndrumarea spirituală a copiilor sunt câteva dintre practicile care întăresc legăturile de unitate familială şi previn stresul.

La lucru

Lucrul, de asemenea, este o ocazie de stres, în special atunci când este vorba de relaţii personale. In funcţie de felul de lucru pe care fiecare îl are de făcut, apar diferite probleme. Situaţiile cele mai frecvente de stres au loc atunci când cineva îndeplineşte atât sarcina de şef, cât si pe aceea de subordonat. Sunt multe cazuri în care unu sunt şefii unor angajaţi şi totodată subordonaţi ai unuia sau ai altora.

- Dacă sunteţi şef, fiţi atent că felul în care vă exercitaţi autoritatea va produce o reacţie specifică la angajaţii dumneavoastră. Ca o regulă generală, oamenii ascultă cu satisfacţie de cineva care, fiind şef, este în acelaşi timp competent în problemele de lucru şi care se preocupă în mod sincer de subordonaţii săi. De asemenea, provoacă reacţii pozitive şeful care îşi motivează dispoziţiile.
  Poate că forma de a acţiona care oferă cele mai bune rezultate este de a recunoaşte angajaţilor lucrul bine făcut, felicitându-i sincer şi deschis pentru rezultatele obţinute. Atunci când este necesar să îndreptaţi greşelile, faceţi-o cu amabilitate şi cu surâsul pe buze. Procedând în acest fel, se înlătură o bună parte din tensiune şi stres.
- Dacă sunteţi subordonat, nu socotiţi că, dacă ceva nu merge bine, şeful este de vină. Aceasta dă naştere la o dispoziţie nefavorabilă. Căutaţi, dimpotrivă, să vedeţi propria responsabilitate. Când şeful dumneavoastră vă produce stres, căutaţi să vorbiţi cu el, dar alegeţi cel mai potrivit moment, ca şi atitudinea corectă. Asta înseamnă că trebuie să vă confruntaţi cu şeful atunci când atât dumneavoastră, cât si el sunteţi liniştiţi şi prezentaţi-i mai degrabă rezolvări decât probleme. Când vorbiţi cu el sau cu ea, faceţi-o într-o manieră naturală şi convingătoare. Argumentele dvs. vor avea mult mai multă putere dacă vă păstraţi calmul şi adăugaţi la intervenţia dumneavoastră o nuanţă de bună dispoziţie.

Comunicarea în întreprindere

Chiar dacă aceasta este o sarcină dificilă, o comunicare bună în mediul de lucru şi profesional nu este doar de dorit, ci este în realitate posibil. Aici este vorba de a pune în practică unele principii cheie cu privire la schimbul de informaţii. Puse în practică, aceste principii pe care vi le prezentăm în continuare se vor transforma în obiceiuri şi astfel, prin ele, ne vom îmbunătăţi *abilitatea* de comunicare:

- **Să ne expunem ideile cu claritate. Cu** excepţia comunicărilor pline de afectivitate, transmisia *verbală,* a oricărui mesaj trebuie să fie limpede şi cât mai direct posibilă.

  Mesaj care induce în eroare: „Cred... Bine... încă nu sunt sigur... S-ar putea... Dar cred că probabil avem nevoie să schimbăm aşezarea celor din birou."

  Mesaj alternativ: „Cel mai probabil este că birourile 3 şi 5 vor fi reunite. Deci trebuie să discutăm despre aceasta înainte de a ne hotărî."

- **Să îndepărtăm folosirea jargonului sau a expresiilor neuzuale sau greu de înţeles.** Dacă totuşi folosirea constantă a cuvintelor şi expresiilor tehnice sau puţin obişnuite ne poate conferi faţă de anumiţi ascultători o aureolă de superioritate aparentă, totuşi este limpede că acestea nu pot împlini presupusa lor funcţie de comunicare.

~*are induce în eroare:* „Funcţia lentului aplicabil la producţia zilnică :dit că are un randament scăzut din intităţii insuficiente de capital amor-

tlternativ: „Bugetul care a fost t pentru menţinerea utilajelor în sta-ncţionare ni s-a tăiat".

im expresiile subiective. Când se o situaţie, este necesar să o facem în mai obiectiv posibil. Declaraţiile opinii personale distorsionează adc-mesaj şi poate fi folosit pentru a-i la pe alţii.

Mesaj care induce în eroare: „Haideţi să tratăm cazul lui Ion care va pleca de aici cândva. Dar până atunci trebuie să-1 suportăm."

Mesaj alternativ: „Haideţi să tratăm cazul lui Ion. Este un caz dificil, dar vom căuta să-1 rezolvăm în modul cel mai bun posibil."

Să fim amabili şi plini de consideraţie. Mesajul îşi pierde seriozitatea şi credibilitatea când este batjocoritor sau sarcastic. Pentru a preveni acest lucru, trebuie să folosim, pe lângă expresiile verbale adecvate, un ton sincer şi potrivit situaţiei. De asemenea, acest

Este indicat să înţelegi... şi nu doar să auzi

Să acordăm o deosebită atenţie mesajului. Atunci când ni se vorbeşte, avem nevoie să facem un **efort sincer pentru a asculta.** Altfel, înseamnă că-l considerăm pe interlocutorul nostru nedemn de atenţia noastră şi, totodată, **întrerupem comunicarea.**

Să căutăm să ne aşezăm în locul celui care ne vorbeşte
Pentru a menţine atenţia şi a înţelege o altă persoană, este necesar să îmi închipui că, în realitate, **eu sunt în situaţia lui.**

Trebuie să ne asigurăm că am înţeles ceea ce ni se spune. Când formulăm **întrebări scurte şi concise, cu explicaţii delicate,** atunci la rândul nostru primim mesajul în forma cea mai precisă. Şi mai ales prezentăm garanţia unei atenţii continue!

Să nu ne grăbim să ne spunem părerea. Chiar dacă este necesar să punem întrebări pentru a avea o informaţie completă, **nu trebuie să replicăm, nici să argumentăm împotriva** interlocutorului nostru (afirmând, negând, obiectând sau inclusiv formulând întrebări) în timp ce acesta nu a terminat încă.

Trebuie să dăm atenţie şi mesajelor non-verbale. Poate că interlocutorul nostru nu va spune anumite lucruri din anumite motive pe care le are, dar îl putem înţelege după **expresia feţei sau după mişcarea corporală.** Cu ajutorul acestor date suplimentare, ne vom face o impresie completă şi autentică a adevăratului mesaj.

Discuţii constructive

Relaţiile interpersonale sunt o sursă majoră atât de satisfacţie, cât şi de stres.
înfruntările verbale sunt uneori inevitabile. Căutaţi să evitaţi atât suferinţa dumneavoastră, cât şi a celui care vă stă împotrivă, urmărind aceste opt principii.

Alege
cel mai bun moment posibil.

Ascultaţi cu atenţie şi puneţi-vă în locul celui ce vă e împotrivă.

Nu este vorba de a câştiga lupta, ci de a înţelege situaţia.

înfruntaţi problema, şi nu pe cel ce vă stă împotrivă.

Concentraţi-vă asupra subiectului discuţiei, şi nu asupra întâmplărilor din trecut.

Vorbiţi la persoana întâi:
„Cred", „Mi se pare", „Am părerea că"
Evitaţi:
„Tu eşti", „Tu *crezi",* „Tu vrei".

în mod calm şi pozitiv, prezentaţi problema din punctul dumneavoastră de vedere.

Când terminaţi discuţia, nu insistaţi, încheiaţi, fiind complet de acord.

lucru înseamnă să ne adresăm celorlalţi pe nume, păstrând politeţea datorată chiar când aceştia nu sunt lângă noi.

- **Corecta folosire a formelor de comunicare non-verbală.** Pentru ca mesajul să-şi atingă ţinta, putem să ne folosim de comunicare non-verbală. Prezentarea unei feţe expresive ne ajută la menţinerea atenţiei interlocutorului. Este recomandabil să-1 privim în mod natural şi fără aroganţă pe cel cu care vorbim. Dacă este vorba de un grup, trebuie să menţinem contacul vizual atât cu toţi, cât şi cu fiecare dintre cei de faţă.

Gesticulaţia mâniilor atunci când vorbim poate da mai multă putere şi inclusiv credibilitate mesajului, pe măsură ce oferă siguranţă celui care îl emite; afară de cazurile în care gesticulaţia este lipsită de maniere sau afectată.

Pe scurt, persoana care este ameninţată de stres din cauza relaţiilor interpersonale trebuie să recunoască faptul că dificultatea de a menţine relaţii satisfăcătoare este ceva relativ.

Totuşi, niciodată nu trebuie să pierdem din vedere ideea că ***toate*** comunităţile omeneşti au totdeauna posibilitatea de a obţine un mai mare nivel de satisfacţie.

Afirmaţia si stresul

**Afirmaţia constă în exprimarea sentimentelor noastre
într-un mod sincer, deschis şi spontan, fără a răni sensibilitatea
altei persoane.**

CANTITATEA DE STRES

în restaurant, chelnerul îi aduce comanda lui Toma. Totul pare în ordine. Totuşi, la prima înghiţitură, Toma îşi dă seama că i s-a servit apă minerală gazoasă, cu toate că el a cerut-o negazoasă.

Ce poate face?

Comportament non-afirmativ	**Comportament afirmativ**	**Comportament agresiv**
este indignat pentru că nu e apa gazoasă, dar **nu spu-**lic. erul observă că Toma este serios, însă nu înţelege care otivul. npul mesei are o dispoziţie a o consecinţă a greşelii e de chelner. Astfel că steîn sine însuşi să nu mai n acest restaurant, ă-amiaza zilei, îşi aminteşte etate rânduri de acest inci-eplăcut, ceea ce îi provoacă ere şi nervozitate.	Toma face un semn precis chelnerului şi îi **spune cu voce calmă, neschimbată:** - Cred că s-a făcut o greşeală. V-am cerut apă minerală negazoasă. Sunteţi amabil să mi-o schimbaţi? Chelnerul acceptă cu plăcere. Restul mesei are loc în cea mai bună formă şi în acest fel legătura dintre chelner şi consumator va fi satisfăcătoare pentru amândoi.	Toma sare în sus **şi strigă la chelner, reproşându-i:** - Nu ştiu unde îţi este capul! Eu ţi-am cerut apă negazoasă. Apa gazoasă îmi face rău. Chelnerul îi schimbă apa, vădit ruşinat în faţa celorlalţi consumatori. Atât Toma, cât şi chelnerul petrec restul mesei în tensiune. Mai târziu, ideea revine în mintea lui Toma. La rândul său, chelnerul se prezintă cam nervos şi îşi face lucrul mai rău ca de obicei.

**Cele două extreme, non-afirmativ şi agresiv, sunt izvoare indiscutabile de stres
atât pentru persoana în cauză, cât şi pentru cei care sunt în jurul lui.**

„Aceasta pot realiza eu însumi."

ÎNTREBARE: **Sunt distribuitor de produse farmaceutice, în întreprindere mă înţeleg bine cu toţi. Am doar o problemă care îmi produce multe dureri de cap: supraveghetorul. Totdeauna merge pe urmele mele, să vadă dacă mă poate prinde pe picior greşit, îmi fac deplasările fără a pierde timp, dar când mă întorc, îmi spune, privind la ceas şi cu batjocură: „Care este pricina? Circulaţia aglomerată? Sigur... Sau ai mers înce-tinel pentru a evita accidentele?" Şi acel fel de insinuări este constant. Sunt gata să mă plâng directorului, şi dacă lucrurile nu se schimbă, am să părăsesc slujba. Ce altceva as putea face?**

RĂSPUNS: Negreşit că întreprinderea dumneavoastră va găsi un procedeu pentru a rezolva certurile şi pentru a vă proteja de abuzul şi de autoritatea şefului. Dar înainte de a face pasul acesta, eu v-aş recomanda altă tehnică, ce vă poate oferi soluţii mai sigure şi mai durabile.

- în primul rând, **asiguraţi-vă că vă îndepliniţi bine sarcinile de serviciu.** S-ar putea ca o sarcină sau o treabă să nu o fi realizat bine sau să nu aveţi cunoştinţă de ea. Este absolut necesar ca în ceea ce vă priveşte să nu fie nimic în neregulă. Aceasta vă va oferi siguranţa că vina nu este a dumneavoastră şi că, în ceea ce vă priveşte, vă faceţi datoria.
- In al doilea rând, căutaţi prin toate mijloacele să **nu reacţionaţi în mod negativ** la provocările superiorului. Ascultaţi ceea ce are de spus şi, cu cel mai mare calm posibil, explicaţi-i punctul dvs. de vedere. Desigur, nu este vorba de o sarcină uşoară. Apoi, pregătiţi-vă pentru această întâlnire, dând la o parte şirul de gânduri care vă târăsc spre un sentiment de ură şi repulsie faţă de şef (vezi îndrumările corespunzătoare în **„Tehnici de cunoaştere",** pag. 135-140). • Şi, în final, **faceţi ceva amabil sau plăcut** faţă de şeful dumneavoastră. Invitaţi-l să serviţi ceva împreună, discutaţi cu el, inte-resaţi-vă de problemele lui şi fiţi receptivi la nemulţumirile pe care ar putea să vi le încredinţeze.

Cineva va gândi că toate acestea nu au nici un rost, dar observarea comportamentului uman ne-a dus la concluzia că, în faţa unor întâmplări neaşteptate, survin reacţii fără precedent. Şi atenţie, obiectivul final al acestui fel de atitudine nu este acela de a-l umili pe şef, ci de a-l ajuta să privească realitatea mai optimist. De fapt, aceasta este atitudinea care se recomandă într-un stil deviată inspirat de principiile morale şi etice creştine, aşa cum este reflectat în tabelul **„Dragoste-Ură",** de la pag. 72.

Este demn de luat în seamă că această tehnică poate obţine un efect bun dacă este aplicată cu o doză bună de umilinţă şi modestie. Desigur, una dintre sarcinile cele mai g ale fiinţei umane este aceea de a-şi lepăd; orgoliul. De aceea, amintiţi-vă că este abso^*-lut necesar să învingeţi propriul orgoliu, pe care, într-o măsură mai mare sau mai mică, îl avem cu toţii, dacă doriţi să vă bucuraţi de pace cu dumneavoastră înşişi şi cu ceilalţi.

*

Stresul de-a lungul vieţii

DOMNUL Roman tocmai a ieşit la pensie. Privind în urmă, îşi aminteşte de atâtea şi atâtea lucruri. Unele au fost atât de plăcute! Altele, mai degrabă negative. Dar inclusiv lucrurile care au fost mai neplăcute deja aparţin trecutului şi acum vorbeşte de ele fără ranchiună, cu naturaleţe şi chiar cu voie bună. Domnul Roman aparţine unei generaţii care totuşi nu a fost scutită de greutăţi.

„îmi amintesc de zilele copilăriei mele; acolo, într-un sat, acasă cu mama şi cu fraţii mei, cei care încă nu mergeau la şcoală. Tata lucra de dimineaţă până noaptea târziu la câmp, astfel încât nu îl vedeam decât în zilele de sărbătoare. Am fost nevoiţi să învăţăm ca să ne chivernisim în mijlocul lipsurilor. In multe sen trebuia să mergem la culcare fără să fi pus în gură un dumicat... pentru că, pur şi simplu, nu se mai găsea nimic în cămară, în ciuda acestor lucruri, am crescut sănătoşi şi puternici.

La vârsta de şapte ani am început să merg la şcoală - continuă să relateze dl Roman, îmi

semănatului,
învaţă de la alţii;
la vremea recoltei,
învaţă pe alţii, şi
în timpul iernii,
bucură-te de rodul
muncii tale."

WILLIAM BLAKE
poet şi pictor englez
1757-1827

De când ne naştem, mediul înconjurător ne presează. Este o greşeală să gândim că copiii nu-şi dau seama de nimic şi, în realitate, nu sunt informaţi. Un copil mic în mod sigur poate să se bucure, să sufere la fel ca un adult, cu toate că este vorba de motive cu totul deosebite.

inte că trebuia să depun eforturi se-ivăţătorul nu tolera nici cea mai mică na. Dacă vreun elev nu progresa, foar-1 era spus părinţilor săi pentru a-1 lua : la muncile câmpului şi să nu-1 lase timpul la scoală.

isprezecc ani, fără măcar să-mi ceară i fără să-mi dea cea mai mică ocazie n-au trimis să lucrez la frizeria satului. Când am împlinit şaisprezece ani, agricultura mergea atât de rău, încât ne-am mutat la oraş. Aici, am început imediat să lucrez ca ajutor într-o frizerie. Tatăl meu însă nu a găsit nimic de lucru. Pentru un timp a trebuit să depindem în întregime numai de veniturile mele. A fost o perioadă grea, foarte grea!

Tot în acea vreme, am început să ies la plimbare cu o fată, având gânduri serioase cu pn-

vire la ea. Plănuisem chiar să ne căsătorim, însă de atunci până la nunta noastră au trecut zece ani! Aceasta a fost o altă perioadă de mare frământare economică.

în final, ne-am căsătorit şi am format o familie. Chiar în anul nunţii, s-a născut prima noastră fiică. Doi ani mai târziu, am avut altă fetiţă, iar după alţi doi am s-a născut băieţelul. Cu atât mai bine, căci după aceea nu am mai avut copii. Totdeauna, când îmi amintesc de acele vremuri, îmi vine un zâmbet pe buze. Am trecut prin toate foarte bine împreună cu cei mici care, slavă lui Dumnezeu, au crescut sănătoşi şi au avut un temperament deosebit de plăcut. A fost totuşi un moment în care soţia mea a avut probleme cu sănătatea, datorită cărora administraţia casei a început să se clatine. Apoi a murit tatăl meu şi, la trei ani după el, mama. Cu toate că moartea este legea vieţii, această zi a sosit într-un timp nepotrivit. Ei nu au izbutit să cunoască perioada de bunăstare din viaţa fiilor şi nepoţilor lor.

O dată cu creşterea copiilor noştri s-au ivit problemele studiilor. Doi dintre ei au ajuns să studieze la universitate şi faptul acesta a prelungit timpul în care trebuia să-i întreţinem. Frizeria noastră dădea randament şi se stabilizase, fiind un izvor bun de venituri. Credeam că fiul meu îmi va continua meseria; dar la vârsta lui îi plăceau mai mult maşinile şi aparatele. Aşa că a urmat studiile ca să iasă inginer, profesie pe care o exercită actualmente.

La puţin timp după ce am ieşit la pensie, soţia mea s-a îmbolnăvit şi i-au pus diagnosticul de cancer. Au trecut însă trei ani până la moartea ei. Au fost trei ani de suferinţă pentru ea şi totodată de mare nelinişte şi de preocupări pentru mine şi pentru copiii noştri. Când am rămas văduv, am început să trăiesc fiind sprijinit de una dintre fiicele mele, care venea să-mi dea o mână de ajutor aproape în fiecare zi. Dar mi-am dat seama că traiul meu ar fi mai bun într-o pensiune pentru cei de vârsta a treia. Şi iată-mă aici cu bună ştiinţă, aşteptând ziua care trebuie să sosească. Dar până atunci, mă bucur împreună cu prietenii, cu copiii şi cu nepoţii mei, care vin să mă viziteze în mod regulat."

Domnul Roman a trăit într-o epocă în care ocaziile stresante erau foarte deosebite de cele de acum. Oricum, pentru cei din vremea lui, erau asemănătoare.

Desigur, există experienţe care generează stresul şi care vin la aceeaşi vârstă, cu toate că se deosebesc de la generaţie la generaţie. Aceasta este ceea ce se numeşte stresul evolutiv, pentru că el se prezintă într-o fază specifică ciclului vital.

în prima copilărie (0-2 ani)

Măcar că nimeni nu-şi aminteşte de experienţele unei perioade atât de timpurii, se ştie că şi copiii de unu şi doi ani trec prin momente de stres, care sunt strâns legate în mod deosebit de nevoia de hrană, de igienă şi de afecţiune.

La vârsta aceasta, copilul e nevoit să înveţe să se încreadă în adult, care îl hrăneşte, îl curăţă şi îl protejează de un mediu care, deocamdată, îi este ostil.

O îngrijire nesatisfăcătoare aduce cu sine un grad inevitabil de stres pentru copil şi inclusiv încărcătură emoţională, care îl pot urmări pe micuţ timp de mai mulţi ani de viaţă.

Există unele obişnuinţe care trebuie învăţate acum, care, cu toate că sunt naturale pentru cei mai mulţi copii, nu-i scuteşte însă de stres, în timpul acestei perioade, ei trebuie să înveţe să se hrănească singuri, să meargă, să coordoneze ceea ce văd şi aud cu ceea ce ating şi să-şi controleze dorinţele pentru necesităţile fiziologice pentru locul şi momentul potrivit; au de înţeles şi de pronunţat primele cuvinte şi se vor împrieteni cu cei din jurul lor.

>ua copilărie (3-5 ani)

la trei la cinci ani, copiii realizează o are uriaşă în ceea ce priveşte limbajul şi onarea psiho-motrică. Lucrul acesta face sfârşitul acestei perioade, ei să fie consi-cunoscători ai limbii materne vorbite. ătă autonomie a se îmbrăca, u a se hrăni, a-şi organiza l de joc şi alte |ăţi.

asemenea, ei la această lucrurile ele-re cu privire la '., ajungând să .ga că nu tre-facă unele lu-eoarece sunt timp ce alte-.probate şi de ensiunea din-inţele lor şi e morale şi tabilite poa-oca stres în osebit la co-:li" sau la cei părinţi aş-purtare şi o .re perfecte.

^rimară

[ia sunt anii psihologică relativă, dar în care se fă tendinţele proprii vârstei, începu-, cu cerinţele sale şi presiunea mediu-dezvoltarea unor noi prietenii pot fi

|ţiul relaţiei cu alţi băieţi şi fete, toţi a învăţăm să trăim într-o lume unde este necesar să ţinem seama de dorinţele şi de trebuinţele celorlalţi. De fapt, multe dintre activităţile şcolare, de joc şi sportive se realizează în grup.

în mijlocul acestor activităţi, copilul expe- $_s$rimentează avantajele şi inconvenientele lu-j crului făcut în colaborare.

Pentru copii, ca şi| pentru adulţi, viaţa trăită în relaţie cui alţii, de asemenea,' generează stres.

Respectul de sine

La şcoală, copilul învaţă să se compare cu ceilalţi colegi. Ascultă comentariile profesorului şi ale altor adulţi, îşi dă seama de diversele capacităţi proprii, ca şi de capacităţile altora în ceea ce priveşte problemele şcolare, sociale, sportive etc.

De-a lungul anilor, se va cimenta părerea despre sine însuşi. Aceasta poate deveni un focar important de stres.

Când copilul se vede pe sine însuşi inferior celorlalţi, atunci apare riscul de a se subaprecia. Această părere despre sine însuşi poate fi începutul unui cerc primejdios, care constă în raţionamentul care poate fi formulat cam aşa:

„Temele mele nu sunt atât de bine făcute ca ale celorlalţi. Probabil că sunt mai puţin înzes-

trat ca ei, sunt mai puţin capabil, ani mai puţine posibilităţi."

Când trebuie să îndeplinească vreo sarcină, copilul poate ajunge atunci la următoarea concluzie:

„Dacă tot s-a dovedit că eu sunt mai puţin dotat decât ceilalţi, de ce să mai încerc? Nu are rost."

în cele din urmă, cei mari ajung la concluzia că, într-a-devar, copilul este incapabil şi astfel se instalează un respect de sine foarte scăzut sau un complex de inferioritate.

Pubertatea şi adolescenţa (12-18 ani)

In jurul vârstei de 11-12 ani la fete şi 12-13 ani la băieţi, încep să apară o serie de schimbări fiziologice importante, care provoacă de asemenea un fel de tulburare psihică la un bun număr de băieţi şi fete. Este vorba de perioada pubertăţii, care marchează începutul adolescenţei.

Această perioadă este plină de **schimbări** importante: menstruaţia, dezvoltarea organelor genitale, dezvoltarea sânilor la fete; şi dezvoltare genitală, schimbarea vocii, emiterea seminală şi altele la băieţi.

- Aceste deosebiri, pe de o parte, sunt **fiziologice:** caractere sexuale primare şi secundare, schimbări în funcţia glandelor endocrine, deosebiri în aspectul fizic. Dar aici se includ de asemenea şi alte schimbări **psihice:** evaluarea valorilor familiale, concepţia despre sine însuşi, evoluţia personalităţii, experienţe emotive.
- In ultimă instanţă, se experimentează transformări **sociale,** care depind '" marc Parte de relaţiile pe care adolescentul le menţine cu celelalte persoane.

Toate aceste schimbări decisive pot genera, aşa cum era de aşteptat, un grad de stres destul de ridicat.

De asemenea, provoacă stres multele funcţii pe care adolescentul trebuie să le *realizeze* în această perioadă a vieţii, între care, după părerea noastră, trebuie să se detaşeze următoarele:

- **A se adapta la noua sa imagine.** Adolescentul experimentează mult mai multe schimbări în doi sau trei ani decât în oricare alt moment al dezvoltării sale. Aceasta implică necesitatea de a învăţa să fie mulţumit de noul aspect al corpului său, al părului, al organelor sale sexuale şi de asemenea de celelalte schimbări pe care le observă. Dacă se dezvoltă înaintea celorlalţi, el se poate simţi mândru; însă tot la fel se poate simţi ruşinat, în schimb, dacă dezvoltarea sa întârzie,

Această „pasivitate", sau inhibiţie, caracteristică generaţiei actuale s-ar putea să nu fie decât o formă de evadare din această realitate dezumanizantă pe care tinerii nu o acceptă; dar ei nici măcar nu ştiu cum se poate schimba. Astfel că, pentru a nu se stresa prea mult, numeroşi tineri au ales această evadare uşoară. A fi tânăr, în momentul de faţă, nu este deloc uşor, aşa cum ar părea.

e nesigur, întrebându-se dacă se va .za vreodată.

iţa să folosească noile capacităţi in-uale. Adolescenţa este una dintre dele de dezvoltare mai mare a capa->r de cunoaştere. Acest fapt priveşte ial abilităţile de învăţare. Din păcate, ile de studiu nu se adaptează fiecărei ne. De aceea, întâlnim elevi care nu
abili să înţeleagă anumite noţiuni de atică şi filozofie, dar care, în schimb, apabili să le înţeleagă peste un an sau r şi simplu, ei nu au ajuns la această maturitate intelectuală care vine o dată cu vârsta.

- A dezvolta propria identitate. Până acum, copilul s-a bazat pe identitatea sa în familie, în scoală sau în grup. Din acest moment, el are nevoie să integreze toate experienţele cu scopul de a-şi forma propria identitate unică şi personală.
- A stabili independenţă emoţională şi psiho logică în *relaţia cu* părinţii săi. Adolescentul nu beneficiază de societatea familiei doar pen tru că primeşte servicii practice (mâncare,

Ajutându-l pe adolescentul stresat

în spatele **aparentei** sale **rebeliuni,** adolescentul simte că are nevoie de părinţii săi, deseori în mod disperat. El se află sub puternica presiune a grupului. Multe dintre valorile pe care si le păstrează în aceste momente nu sunt un rezultat al propriilor sale decizii, ci sunt rezultatul **presiunii grupului.** Adolescentul **se simte nesigur** şi, imitând, oferă în mod fals o imagine exagerată a siguranţei. El trece prin perioade dure, în care concepţia pe care o are despre sine este la pământ şi de aceea **are nevoie de ajutor emoţional** din partea celor mai apropiate persoane care ţin la el, pentru a-şi **restabili propria imagine de sine.**

Ştiind ceea ce se petrece în sufletul adolescentului, părinţii vor mai renunţa puţin la orgoliul părintesc, pentru a tolera ceva mai mult anumite comportamente „intolerabile" ale fiului sau fiicei care se vrea a fi mare. în continuare, vom prezenta câteva atitudini generale, pe care să le adopte părinţii, pentru a comunica mai uşor cu adolescenţii lor şi, în acelaşi timp, pentru a-i ajuta să treacă prin perioadele dificile.

- Părinţii **au nevoie să fie prietenii copiilor** lor. Adolescentul poate că nu vrea să accepte sfatul unui tată sau al unei mame, dar îl acceptă pe al unui prieten. Şi cel mai bun procedeu este de a începe cât mai degrabă prietenia. Rezultatele cele mai promiţătoare se obţin în cazurile în care prietenia s-a cimentat în perioada copilăriei.
- Părinţii trebuie să-şi amintească faptul că adolescentul, din proprie iniţiativă, **nu se apropie cu uşurinţă de adulţi,** inclusiv de propriii săi părinţi, atunci când are probleme, chiar dacă o făcea altădată. De aceea, **părinţii** sunt cei care **trebuie să se apropie de adolescent** pentru a avea acces la el şi la lumea sa.

Una dintre greşelile cele mai dezastruoase este aceea de a-i **trata pe adolescenţi ca si cum ar fi copii.** Nici măcar un adult nu poate rezista să fie tratat ca un adolescent.

Părinţii trebuie să le **ofere privilegii şi responsabilităţi corespunzătoare vârstei.** Responsabilităţile trebuie să fie reale şi încrederea totală. Adolescentul este capabil de realizări mai mari şi părinţii trebuie să exerseze încredere în capacitatea sa în creştere.

Ca încheiere, **exercitarea controlului părintesc trebuie precedat şi urmat de ajutorul emoţional necondiţionat.** Adolescentul are nevoie de control, pentru că simte că îi dă siguranţă şi chiar poate ajunge până acolo să-l accepte cu plăcere. Desigur, acest control trebuie să pornească de la nişte părinţi care îl apreciază şi sunt dispuşi să-i ofere ajutor în orice moment, chiar atunci când nu obţin nivelul optim dorit.

.minte, locuinţă, bani), ci, de aseme-ntru că familia îi oferă siguranţă lală şi afectivă. Cu toate acestea, la ritică nu se exclude din când în când unor importante neînţelegeri între si copii. Numai atunci când relaţiile 'ărinţi şi copii se desfăşoară într-un din de respect şi apreciere reciprocă te obţine în mod mulţumitor intui necesar de independenţă.

tând relaţii mulţumitoare cu cole-legele de aceeaşi vârstă. De aceea, iortant ca adolescenţii să-şi aleagă cu etenii. Adolescenţii sunt influenţaţi,)ortamentul şi atitudinile lor, mai grupul de prieteni din care fac parte : propria lor familie.

ind un sistem de valori. In anii i, copilul a primit direct de la părinţi mblu de reguli cu privire la ceea ce *i* sau rău sau cu privire la ceea ce făcut sau nu. De asemenea, este :a el să-şi fi însuşit o practică reli-i familie şi, o dată cu aceasta, o serie îngeri şi practici, însă acum, adoles-lalizează şi verifică toate aceste valori norale.

:ând stăpânirea de sine şi maturi-comportament.
Adolescenţii suferă ari sufleteşti care, în unele cazuri, tere unor comportamente sociale abile. Atunci când individul sau gru-:rs prea departe, deja se poate vedea îl delincventei juvenile.

ipede că, faţă de atâtea schimbări şi adolescentul are tendinţa să sufere
itres decât în alte perioade ale exis-umane. Deci, nu este de mirare că,
ri, indicele de sinucideri între adoles-tn creştere.

ecinţă, care trebuie să fie atitudinea p

de la pagina precedentă oferă câteva care ar trebui să le urmeze adulţii (tata sau mama, profesor, prieten, vecin) care au nevoie să ia legătura cu adolescentul.

Adultul tânăr

Aceasta este vârsta pentru întemeierea propriei familii şi fixarea profesiei. In cea mai mare parte din grupurile sociale, acesta se cuprinde de la începerea lucrului până spre 35-40 de ani.

La începutul acestei perioade, apar probleme care pot fi însoţite de stres: serviciul militar pentru bărbaţi, alegerea unui tovarăş sau a unei tovarăşe de viaţă, începutul vieţii în doi, primii paşi spre cariera profesională, la fel ca şi sosirea copiilor, cu problemele pe care le ridică creşterea lor.

Toate aceste probleme pot deveni plăcute în cel mai înalt grad, dar, de asemenea, pot da naştere la stres.

Un risc al acestei perioade este schimbarea felului de viaţă, care decurge din trecerea de la tinereţe la vârsta matură. Este o perioadă în care cei mai mulţi fac din ce în ce mai puţin sport şi mişcare, dar continuă să mănânce prea mult; şi astfel devin supraponderali.

In ciuda tuturor acestor factori de stres, marele avantaj al adultului tânăr este că dispune de mari resurse pentru a trece peste greutăţile acestei perioade. Puterea fizică, precum şi capacitatea intelectuală sunt în general pe măsura cerinţelor; astfel că persoana este capabilă să facă faţă situaţiilor de stres cu bine. Dacă abuzează de aceste posibilităţi, atunci persoana îşi va pregăti un nivel intolerabil de stres pentru viitor.

Vârsta mijlocie

Această perioadă cuprinde vârsta în care se obţin cele mai mari realizări şi reuşite profesionale. De aceea, vârsta cuprinsă între 40 şi 65 de ani este considerată una dintre etapele cele mai primejdioase ale stresului. Aceasta este etatea infarcturilor de miocard, a atacurilor

Pentru că nu există o modalitate de a evita toate situaţiile stresante, şi nici nu ar fi convenabil, toţi avem nevoie să dispunem în mod regulat de oaze de pace şi linişte, cu scopul de a ne păstra echilibrul fizic şi mintal.

Lipsa de activitate poate fi chiar mai rea decât excesul. Sentimentul de inutilitate, care apare adesea în perioada pensionării, împreună cu teama firească de moarte pot provoca o cantitate cutremurătoare de stres.

de lucru şi de stres încep să-şi arate efectele în timpul acestor ani.

De asemenea, aceasta este vârsta la care bărbaţii experimentează neajunsurile vârstei critice, iar femeile, neajunsurile menopauzei. Pentru unele persoane, aceste experienţe sunt egale cu un stres accentuat, care provine din schimbările hormonale şi care, în mod limpede, afectează comportamentul.

Vârsta a treia

O dată cu pensionarea, începe o nouă perioadă care, de asemenea, delimitează un pericol corespondent de stres.

Măcar că pare o contradicţie, stresul, de multe ori, poate apărea ca o consecinţă a lipsei de activitate. Schimbul brusc de la un lucru care ocupa tot timpul la o viaţă de răgaz şi odihnă continuă nu pare uşor de asimilat pentru unii, care ajung să se simtă deprimaţi prin pierderea unei vieţi active.

O altă tensiune pe care o are vârsta a treia este reducerea veniturilor. Exceptând ocaziile numărate pe degete, salariul ultimilor ani de lucru este cu mult deasupra pensiei, ceea ce impune o restricţie a cheltuielilor. Pentru anumite persoane, senzaţia aceasta de degradare economică poate să aducă frustrare şi stres.

fcL.

ie şi celorlalte afecţiuni care sunt în egătură cu stresul.

;ele stresului la adultul mijlociu au în mod principal cu:

I: obţinerea unor responsabilităţi mai temerea de a pierde slujba şi de a nu ta.

a: copiii adolescenţi sau tineri, cu pro-île lor importante, care sunt încă denţi de părinţi, criza conjugală.

iţea: alcoolul, tutunul, obiceiurile ali-re rele, lipsa exerciţiului fizic, excesul

Sănătate, bani şi dragoste

Industriaşul şi filantropul nord-american **John D. Rockefeller** (1839-1 937) a fost un om de origine modestă, care a ajuns să strângă o avere colosală. Societatea sa petrolieră, Standard Oii, s-a extins în aşa fel, încât a înghiţit toate celelalte societăţi concurente şi grupul a ajuns să fie cel mai mare monopol cunoscut.

Totuşi, ambiţioasa sa carieră i-a prezentat nota de plată la vârsta de 53 de ani. Chinuit de numeroase —£ boli digestive şi suferind de mul- «'/////«n!"- \\ «Y^ te simptome, şi-a pierdut părul, a slăbit şi umerii i-au căzut. Cu spatele încovoiat, a ajuns să pară ca un bătrân ramolit care abia se ţinea pe picioare.

Stresul era gata, gata să-l ucidă.

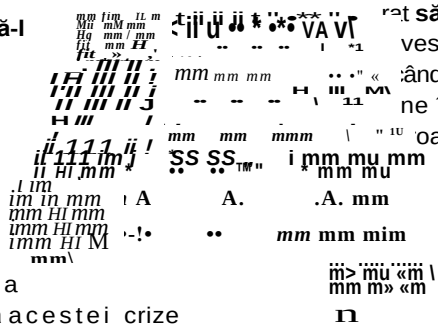
Rockefeller era omul cel mai bogat din lume şi to-tuşi, cu toate posibilităţile lui imense, **nu putea să cumpere sănătatea.** Iată însă că a ajuns să supravieţuiască acestei crize şi după aceea a trăit, beneficiind de o sănătate bună, până la vârsta de 98 de ani.

Care a fost secretul restabilirii sănătăţii sale şi al unei vieţi aşa de lungi?

Remediul nu s-a bazat pe un tratament medical la un preţ foarte scump. Medicii săi i-au prescris doar trei sfaturi bune de urmat:

1. **Să evite îngrijorările** în toate împrejurările.
2. **Să se odihnească îndeajuns şi să facă suficient exerciţiu** moderat în aer liber.
3. **Să urmeze un regim alimentar.** Să se oprească din mâncat înainte de a fi complet sătul.

începând de atunci, misiunea sa de binefăcător şi filantrop a mers crescând. Şi-a recuperat **sănătatea,** a învăţat să-şi vestească" **banii,** practicând adevărata **iubire** faţă de ne însuşi şi faţă de oapele său.



încă din 1897, deja nu se mai ocupa de petrol, ci de împărţirea averii

In momentul morţii sale, dăduse deja cinci sute de milioane de dolari, lăsând în urmă centre de cercetări, universităţi care-i poartă numele şi care continuă să răspândească ştiinţă, cultură şi bunăstare.

iţia conjugală, aceasta este vârsta când
ravieţuieşte celuilalt partener. In mod
, vedem că soţul este cel care moare
ăsând în urmă o văduvă singură, în
iituaţie, cel care a rămas în urmă are
ntat **simţământul pierderii fiinţei**
să sufere stresul corespunzător, cu
a de a se adapta la o nouă viaţă fără
l său, cu care în genere a trăit zeci şi
ni.

rşit, una dintre problemele cele mai
ale vârstei a treia este aceea de a
tia propria moarte cu încredere şi re-
semnare. Iată că şi aici credinţa într-o viaţă mai bună poate în mod evident să constituie cel mai bun ajutor.

Apropierea de moarte fără nici o nădejde poate face ca ultimii ani de existenţă să fie mizerabili, în schimb, privind moartea ca sfârşitul unei perioade care poate fi continuată prin ajutorul salvării divine, lucrul acesta îmbunătăţeşte radical perspectiva fiinţei umane, ceea ce o face să trăiască cu mulţumire şi demnitate restul zilelor sale.

Stresul feminin

în general se crede că femeia, prin natura sa specifică, este dotată cu o capacitate mai mare de a înfrunta stresul, deoarece organismul feminin este mai rezistent, atât pe plan fizic, cât şi psihic.

Totuşi, şi această capacitate are o limită, care se poate manifesta atunci când luăm în considerare diversele surse de stres care afectează sexul feminin.

Adolescenţa

Vârsta adolescentă este o perioadă critică pentru băieţi şi fete, dar ele sunt predispuse să aibă mai multe probleme decât băieţii, pe care aceştia nu le experimentează, şi aceste probleme generează stres:

- O fată este sub o mai mare **presiune de a fi frumoasă şi în pas cu moda.**
- **Menstruaţia.** Atât întârzierea sa, cât şi simplul fapt al apariţiei sale, în multe cazuri,

Natura a dotat-o pe femeie cu o rezistenţă mai mare decât a bărbatului. Aceasta se datorează probabil faptului că, atât fizic, cât şi psihologic şi emoţional, femeile au de trecut prin împrejurări stresante de mare intensitate: menstruaţie, sarcină, naştere, creşterea copiilor...

provoacă stres puternic, ce poate fi diminuat datorită condiţionării pe plan educativ sau cultural.

- Teama de a nu rămâne însărcinată, la cuplurile de adolescenţi, este resimţită aproape exclusiv de fată, ceea ce constituie o cauză importantă de stres şi în mod deosebit în cazul fetelor care au o viaţă sexuală activă.
- Depresia. Numeroase studii arată că fetele sunt predispuse de două ori mai mult să sufere de depresie decât băieţii de aceeaşi vârstă şi condiţie.

Maternitatea

Orice graviditate este prin ea însăşi stre-santă. Dar când este nedorită, sarcina cauzează un stres enorm.

A naşte este un eveniment traumatizant, încărcat de tensiune şi, în consecinţă, stresant. Chiar naşterea în sine şi schimbările enorme care însoţesc apariţia noului născut fac ca aproximativ 20% din mamele care sunt la prima naştere să sufere aşa-numita depresie post-natală, care în mod normal dispare după câteva săptămâni.

eu să ne imaginăm ceva mai plăcut şi mai reconfortant, dar totodată şi mai stresant, ca 'nitatea şi creşterea copiilor. Astfel că, ştiind acest lucru, orice viitoare mamă şi orice vii-ă ar trebui să se pregătească cu grijă pentru a-şi asuma o responsabilitate atât de delicată.

icire, se observă că tot mai mulţi taţi direct în **creşterea copiilor.** Totuşi, atea căminelor, grija noului născut ii lui îi revine doar mamei.

ui primei perioade de dezvoltare, iţi cer un efort fizic major: să-i să-i schimbi, să-i hrăneşti, să-i îm- ;geni şi să-i plimbi de colo - colo. ea produc nelinişte: îmbolnăvirile, schimbarea deprinderilor, ca şi a entului.

inde să-şi asume un rol major în lemele, adeseori având în acelaşi iciu.

datorită acestor situaţii, în care ează în afara casei, s-a observat un ;eneral de vinovăţie pentru „părăsi- rea" copiilor, lăsaţi la grădiniţă sau pe mâinile altei persoane care să-i îngrijească. Acest simţământ este o povară în plus, care duce la mărirea stresului, şi aşa extrem de ridicat.

Apoi, în timpul adolescenţei si chiar al tinereţii, copiii urmează să provoace mai multă preocupare şi stres mamelor decât taţilor.

Atunci când **nu** vin pe lume copii, de asemenea, femeia poare să se simtă stresata din cauză că, pentru ea, în cele mai multe cazuri, maternitatea constituie forma de cea mai mare *realizare* personală.

In faza vieţii în care nu mai pot avea copii, adică în perioada menopauzei, femeile *suferă* schimbări profunde fizice *şi* psihice, care de asemenea produc stres.

Toţi greşim şi provocăm tensiuni, stresându-i chiar pe cei pe care îi apreciem mai mult. Dar cum aceste greşeli sunt reciproce, îngăduinţa şi iertarea pot face ca acestea să se transforme în stimulenţi pozitivi; iată de ce toţi trebuie să exersăm din plin generozitatea.

Sterilitatea: o sursă de stres

Experienţa femeilor care nu pot fi mame scoate în evidenţă un stres considerabil.

încă nu este lămurit dacă această dorinţă de a fi mamă este un lucru predominant de tip biologic sau social. Fără nici o îndoială însă, ambele componente îşi exercită influenţa. Totuşi, un lucru este sigur, şi anume, în *majoritatea* cazurilor, stresul pe care femeile îl experimentează pentru că sunt sterile este mai profund decât al bărbaţilor care sunt sterili.

In fine, stresul poate să sporească de asemenea în timpul tratamentelor şi încercării diverselor remedii împotriva sterilităţii.

Pentru multe femei, este foarte greu să alerge la medic în căutarea unui remediu. O dată ce a fost clarificat acest lucru, tensiunea şi neliniştea cresc şi mai mult atunci când perechile se supun unui tratament. Aceste emoţii ajung la cel mai ridicat nivel când, după mai multe încercări, care au alimentat speranţa, rezultatele sunt negative.

Stresul în relaţiile conjugale

Dacă ne gândim, de exemplu, la violenţa în familie, în mod practic, femeia este aceea care este maltratată fizic de către soţ, şi nu invers.

Dacă este vorba de **divorţ,** femeia este aceea care rămâne în poziţie economică mai precară, cu o slujbă mai slab plătită, cu grija copiilor şi adesea cu un fost soţ care *refuză* să plătească pensia alimentară.

împrejurări stresante

STERE, IOADA DUPĂ ^ŞTERE	PRIMA COPILĂRIE până la 2 ani	A DOUA COPILĂRIE: VÂRSTA PREŞCOLARĂ 2-6 ani	A TREIA COPILĂRIE: VÂRSTA ŞCOLARĂ 6-12 ani
ea de la ntrauterină u i rea în exterioară abilitate ri senzoriale la denţă de cei	Dependenţă Ucenicie constantă: rudimente lingvistice, relaţii cu mama, cu tatăl şi cu ceilalţi membri ai familiei Manifestări -emotive	Dobândirea completă a vorbirii Stabilirea relaţiilor trainice cu fraţii şi cu alţi copii Autonomia: se îmbracă, îşi face toaleta, îşi controlează necesităţile învăţarea normelor de comportament Temeri în dezvoltare Stare psihică fragilă	Probleme de ucenicie şcolară Afirmarea respectului de sine Presiunea grupului Posibilitatea dezechilibrului emoţional: nelinişte, fobii, depresii Riscul de a fi maltratat sexual

de-a lungul vieţii

PUBERTATE, ADOLESCENŢĂ 12-18 ani	TINEREŢE 18-40 ani	VÂRSTA ADULTĂ 40-65 ani	VÂRSTA A TREIA, începând cu pensionarea
Probleme legate de studii şi alegerea carierei Schimbări personale profunde Independenţă şi căutarea identităţii proprii Responsabilităţi mai mari Conflicte cu părinţii şi profesorii Presiunea de grup Expunerea la droguri Puternice înclinaţii spre sexualitate Tendinţă spre depresie şi sinucidere	• începutul muncii • Realizare de studii superioare • Relaţii intime între sexe: perioada de logodnă, căsătorie, divorţ • Planificare familială • Naşterea copiilor • Probleme cu copiii: de creştere în casă, şcolare • Avansarea profesională • Pierderea slujbei	împlinirea vieţii profesionale Probleme cu copiii adolescenţi Probleme cu sănătatea Pierderea slujbei Părinţi bătrâni	• Probleme de sănătate • Pierderea capacităţilor • Lipsa de activitate • Pierderea tovarăşului de viaţă • Singurătatea • Probleme economice: scăderea veniturilor • Confruntarea cu sfârşitul vieţii

O femeie totdeauna trebuie să demonstreze că este mai bună decât bărbaţii, dacă vrea să aibă succes în profesia ei.

O problemă care nu este exclusiv legată de serviciu, dar care are loc mai frecvent în întreprinderi, este hărţuirea sexuală. Femeia care este hărţuită sexual la lucru se vede intens supusă stresului, fie că, pe de o parte, nu vrea să cedeze faţă de curtarea erotică a şefului sau a altui tovarăş de lucru, şi pe de altă parte, doreşte să-şi păstreze slujba care îi oferă nişte venituri şi care deseori îi este indispensabilă.

Chiar acele femei care au putut depăşi cu succes discriminările pe bază de sex şi hărţuirea sexuală continuă să sufere povara stereotipului sexual. De la o angajată se aşteaptă să fie supusă, liniştită, dulce, totdeauna mulţumită şi să se conformeze situaţiilor. Ca să fie văzută supărată, serioasă sau să vorbească pe un ton agresiv, ar părea că nu corespunde ideii de feminitate. Totuşi, toate aceste purtări la angajatul de sex masculin nu atrag atenţia nimănui, ba mai mult încă, chiar conferă bărbatului o imagine de siguranţă şi autoritate.

Femei în pericol... din cauza stresului

Chiar dacă nu avem decât o analiză sumară a condiţiei femeii astăzi, nu trebuie să fim surprinşi că femeile din această generaţie experimentează o creştere extraordinară a stresului.

Este un lucru stabilit că, în ultimii ani, drepturile femeii au fost recunoscute şi că, în momentul actual, legile reflectă un spirit antidiscriminatoriu. Bineînţeles, mentalitatea nu s-a schimbat o dată cu legile.

Tuturor membrilor societăţii, atât bărbaţi, cât şi femei, le revine datoria să înţeleagă situaţiile în care comunitatea feminină este dezavantajată, cu scopul de a favoriza o schimbare reală, bazată pe ajutorul reciproc între ambele sexe. Atitudinea şi comportamentul în acest sens vor aduce alinarea stresului, nu numai în rândul femeilor, ci şi al bărbaţilor.

rile casnice, chiar şi când amândoi afara casei, cele mai grele treburi îi >d tradiţional femeii.

icnea, societatea impune, în drep-i perechi, pretenţii cu privire la *'.ic* mai mult asupra ei decât asupra ca femeia să se păstreze totdeauna unei când apar ridurile şi părul alb, î „a îmbătrânit". In vreme ce, în .ţilor, ei sunt calificaţi ca mai „in-experimentaţi".

serviciu

narea sexuală la serviciu a descres-dar a rămas încă puternică, şi acest ;rmină pe femei să cheltuiască mai ;ic pentru a o putea depăşi.

n Lucrez în afara casei..."

ÎNTREBARE: **Deoarece copiii sunt acum elevi, m-am reîntors la serviciu. Serviciul şi în plus lucrul casnic îmi produc mult stres; afară de aceasta, soţul meu nu este obişnuit să mă ajute în treburile casnice sau la îngrijirea copiilor. Trebuie să-mi părăsesc serviciul sau există alte soluţii?**

RĂSPUNS: Este natural să vă aflaţi sub o puternică tensiune pentru că aţi adăugat activităţii obişnuite alte patruzeci sau cincizeci de ore de muncă săptămânal, socotind şi timpul de deplasare. Mai ales că orice serviciu nou, oricât de uşor ar fi, aduce cu sine un proces de adaptare şi, în consecinţă, stres.

După părerea mea, nu este nevoie să vă părăsiţi slujba, chiar numai pentru faptul că aceasta poate să vă ofere o experienţă sănătoasă şi plină de motivaţie pentru echilibrul dumneavoastră fizic şi psihic, în afară de veniturile suplimentare.

De aceea, este just să găsiţi un ajutor pentru treburile casnice. Cel mai recomandat ar fi să-i implicaţi chiar pe membrii familiei dumneavoastră. Dacă le cereţi să vă ajute într-un mod deschis şi amabil, vor lua parte, şi aceasta va oferi familiei o ambianţă de împreună simţire şi de înţelegere reciprocă.

Iată câteva idei concrete pe care să le aveţi în minte când cereţi ajutorul soţului şi copiilor:

- **Nu aşteptaţi până veţi fi extenuată de lucru,** nervoasă şi nemaipăstrând controlul, ca să începeţi să ţipaţi la cei din casă că nu vă ajută în menţinerea ordinii şi curăţeniei.
- **Căutaţi o ocazie potrivită pentru a vă adresa întregii familii.** Poate alegeţi un moment de la sfârşitul săptămânii. Vorbiţi prima dată cu soţul dvs., arătându-i preocupările, simţămintele şi nevoia dvs. de ajutor. După aceea, vorbiţi în familie despre problema sau treaba pe care o aveţi.

Solicitaţi un angajament clar din partea fiecăruia, ca să-şi asume responsabilitatea de a face anumite treburi, întrebaţi-i dacă sunt dispuşi să o facă. Există soţi care nu sunt în stare să gătească, dar care, în schimb, pot aspira praful sau curaţi parchetul.

înc

de mici, copiii pot să ia parte la treburile casnice, mai ales în cele ce le aparţin: camera lor, jucăriile lor, dulapurile lor. Iar dacă sunt deja de vârstă şcolară, pot să-şi asume responsabilităţi mai importante. Gândiţi-vă că atragerea lor nu numai că uşurea-za sarcina mamei, ci, de ase-menea, îi învaţă şi alte lucruri bune: stăpânirea de sine, auto-disciplina şi prevenirea posi-bilă a stresului în viitor.

• Faceţi lucrul cuvenit, urmărind înţelegerea pe care aţi avut-o cu toţii. Aceste planuri pot să dea naştere la avânt şi entuziasm, dar apoi tind să fie uitate şi, până la urmă, povara cade din nou asupra mamei. Pentru a obţine această colaborare, trebuie să le mulţumiţi din când în când pentru ajutorul pe care vi-l dau, să le atrageţi atenţia în mod amabil când nu şi-au făcut partea, iar când fac ceva foarte bine, nu uitaţi să-i felicitaţi şi să le arătaţi mulţumirea dumneavoastră. Acest lucru este important mai ales în primele etape, când încă nu există o obişnuinţă. Cu timp şi cu răbdare, aceste treburi vor ajunge să tacă parte din rutina lor zilnică si la urmă vor fi realizate în mod automat.

Cum să prevenim stresul

TOATĂ problema este să începi. Prima dată ai nevoie de mult efort şi te doare tot corpul, dar ss după câteva zile ajunge să-ţi placă. Sunt foarte mulţumită că am început să fac jogging, am slăbit, sunt bine dispusă şi sunt mulţumită de mine însămi. Dar cel mai bun lucru dintre toate este că oboseala aceea strânsă în timpul lucrului şi în îngrijirea copiilor a cedat în cea mai mare parte, pur şi simplu pentru că fac exerciţii fizice."

Aceasta este mărturia Măriei, în vârstă de 41 de ani, mamă a doi copii de vârstă şcolară, care lucrează pe post de contabil într-o întreprindere de arte grafice.

La fel ca atâţia bărbaţi şi femei din vremea noastră, Măria avea o activitate sedentară, iar treburile casnice, unde şi soţul său colabora cu ea în mod obişnuit, nu-i erau suficiente pentru a compensa lipsa de mişcare a muşchilor.

„Odihna este aceea care dă gust bun muncii."

PLUTARCH
biograf şi istoric
greco-roman
46-119 d.Hr.

:ise despre beneficiile exerciţiului fizic. . mişcarea este un mijloc vital pentru .terea bolilor şi a stresului, îşi spunea n:

ebuie să mă apuc de un sport. Am să să alerg."

i felul acesta au trecut mulţi ani. Dar n sfârşit, s-a ridicat din fotoliu şi a ieşit ;e zilnic patru sau cinci kilometri, sănătatea şi viaţa sa au început să se îmbunătăţească în multe privinţe.

Acum se bucură din plin de avantajele de a fi în formă. Nu doar că se află într-o stare fizică ideală pentru vârsta ei, ci a devenit mult mai disciplinată şi în alte domenii ale vieţii.

De exemplu, a învăţat să-şi controleze obiceiurile alimentare, se supără mult mai puţin cu soţul şi cu fiii săi, se înţelege bine cu toată lumea

Program de exerciţiu fizic antistres

Rezervaţi-vă zilnic o perioadă fixă de timp (înainte sau după lucru), considerând acest timp „sacru" şi nedisponibil pentru sarcini sedentare.

Alegeţi o activitate care să vă placă şi să fie potrivită cu posibilităţile dumneavoastră: atletism, tenis, bicicletă, înot, golf sau pur şi simplu plimbare.

Căutaţi tovarăşi. Exerciţiul de unui singur tinde să fie abandonat.

Entuziasmaţi-vă. Gândiţi-vă cât de interesant va fi şi câte avantaje îizice şi psihice veţi obţine.

începeţi cu moderaţie şi mergeţi crescând calitatea şi intensitatea progresiv.

[Menţineţi o evidenţă a realizărilor personale, cu scopul de a observa progresele, dar fără a vă face o obsesie din aceasta.

La câteva zile, veţi putea observa rezultatele.

PRECAUŢII

- Dacă suferiţi de vreo **boală** sau aţi **depăşit vârsta de 40 de ani** şi până acum **nu aţi practicat exerciţii cu regularitate,** consultaţi-vă medicul.
- Controlaţi starea **inimii** (vezi tabelul pag. 163).
- Evitaţi trecerea bruscă de la **exerciţiu intens la odihnă** totală şi invers.
- Folosiţi **încălţăminte şi îmbrăcăminte** adecvate activităţii şi climei.
- Nu practicaţi sporturi intense chiar înainte sau imediat după **masă.**

Beneficiile exerciţiului fizic

Exerciţiul fizic moderat şi regulat oferă o largă listă de avantaje pentru combaterea stresului

BENEFICII FIZICE

- Măreşte eficienţa **inimii**
- Dilată vasele sanguine şi îmbunătăţeşte **circulaţia** sanguină
- Reduce nivelul de **colesterol**
- Favorizează producerea **endorfinelor** şi, în consecinţă, simţământul de bine general
- Relaxează **muşchii**
- Menţine **flexibilitatea** articulaţiilor
- Arde excesul de energie acumulat, con tribuind astfel la **menţinerea greutăţii ideale**
- Favorizează **oxigenarea** tuturor celulelor organismului
- Ajută la controlul **hipertensiunii**

Uşurează **odihna**

Normalizează **transpiraţia şi favorizează eliminarea toxinelor**

BENEFICII PSIHOLOGICE

- Prin îmbunătăţirea irigaţiei creierului, **se măreşte capacitatea şi agilitatea mintală**
- Creşte **respectul de sine**
- **Măreşte starea de confort su fletesc**
- Favorizează **buna dispo ziţie**

şi, mai ales, este bine dispusă aproape tot-deauna.

Există câteva practici foarte simple care, dacă sunt învăţate, rezolvă multe probleme importante de sănătate fizică şi mintală, mai ales dacă sunt practicate cu regularitate k timpul potrivit şi în forma potrivită. In acest capitol vom examina unele dintre ele, cum ar fi: exerciţiul fizic şi odihna, deprinderile de hrană, contactul cu natura şi cu semenii.

Aşteptăm din partea cititorului nu doar să înregistreze sugestiile pe care le oferim, ci de asemenea să le pună în practică şi să înceapă să culeagă rezultatele în aşa fel, încât să facă din ele deprinderi de care să-i fie greu să se despartă.

Exerciţiu fizic şi odihnă

Cei mai mulţi oameni care suferă de stres nu fac nici exerciţiu fizic şi nici nu se pot odihni cum trebuie şi iată-i astfel intraţi într-un cerc vicios din care le este greu să iasă.

Exerciţiul fizic este cea mai eficientă formă de a rupe acest cerc. Odihna recuperatorie vine de la sine atunci când se practică exerciţiul fizic cu regularitate.

-^*V«-

A

m ce este recomandat şi care este par-a exerciţiului fizic pentru a contraca-l?

:xpus câteva motive în tabelul de mai

vă daţi seama dacă viaţa dvs. este ex- sedentară, în secţiunea cu „Teste de luare", veţi găsi unul care vă va permite ndeţi la întrebarea: *„Este stilul meu de dentar?"* (pag. 162)

copul de a folosi multiplele beneficii ;xerciţiul fizic le are împotriva stresu-uie să ţinem socoteală de următoarele

laritate. Exerciţiul fizic trebuie să fie it. Nu se pot acumula „rezerve" de ţii pentru a fi practicate intens într-o 'ă zi. Experţii recomandă ca acestea să se practice zilnic sau măcar 4-5 zile pe săptămână.

Intensitate. Exerciţiul fizic va obosi, mai ales dacă se doreşte obţinerea efectelor cardio-vasculare adecvate. Această oboseală totuşi nu trebuie să treacă dincolo de capacitatea personală pentru fiecare vârstă (consultaţi tabelul *„Pulsaţii pe minut (ppm) în timpul exerciţiului",* pag. 163).

Durată. Durata exerciţiului fizic nu ar trebui să fie mai mică de 20 de minute zilnic. Nu e o pagubă atunci când facem mai puţin, însă rezultatele nu vor fi semnificative.

Tipul exerciţiilor. Cel mai bun fel de exerciţiu este acela care reclamă folosirea tuturor muşchilor mari într-o formă ritmică şi constantă. Activităţile ideale la îndemâna tuturor sunt: alergarea, înotul, ciclismul sau plimbarea în pas alert.

Odihna devine indispensabilă pentru a obţine recuperarea fizică şi mintală, fără a uita însă că fiinţele umane au nevoie şi de o reînnoire a puterii sufleteşti şi spirituale.

Odihna

Odihna zilnică trebuie, de asemenea, să fie de calitate, pentru a putea recupera pierderea fizică şi psihică. Exerciţiul fizic păstrează o legătură foarte strânsă cu odihna.

Persoana care face exerciţiu fizic obişnuit beneficiază de mai multe avantaje atunci când vine ora odihnei. Pe de o parte, inima celor care practică activităţi fizice pulsează mai lent în timpul odihnei, regenerându-se mai bine. Pe de altă parte, cei care practică exerciţiul fizic cu regularitate adorm mai uşor. în sfârşit, somnul celor care fac regulat exerciţii fizice este mai profund şi astfel este nevoie în realitate de mai puţine ore pentru a reface starea fizică optimă.

De asemenea, **odihna săptămânală are o** mare importanţă în prevenirea stresului. Sunt anumite persoane care profită de zilele de sâmbătă şi duminică pentru a-şi continua munca din timpul săptămânii. Aceasta reprezintă o mare primejdie, care se poate sfârşi cu un stres accentuat.

Odihna săptămânală este inerentă fiinţei omeneşti. Originea sa se situează dincolo de organizaţiile sindicale care i-au silit pe patroni să o instaleze în secolul al XlX-lea. Sfintele Scripturi descoperă existenţa zilei de odihnă săptămânală încă de la facerea omului. Spre deosebire de alte porunci şi orânduiri morale care au apărut doar în istoria civilizaţiilor antice, atunci când a fost necesar, observarea zilei de odihnă a apărut cu mult înainte.

Această odihnă săptămânală înseamnă mai mult decât încetarea lucrului obişnuit. Ea dă o dimensiune spirituală fiinţei umane şi stă la temelia prevenirii şi eliberării de stres.

într-adevăr, intenţia originară a acestui repaus săptămânal era aceea de a-1 apropia pe om de Creatorul său cu scopul de a dezvolta în felul acesta latura sa spirituală cu ocazia meditaţiei, rugăciunii şi serviciului de cult.

Toate religiile recunosc o zi sfântă pe săptămână. Cea mai mare parte dintre creştini păzesc duminica. Iudeii şi unii dintre creştini păzesc sâmbăta. Musulmanii ţin vinerea. Ca zi de odihnă, Biblia menţionează doar ziua a şaptea, Sabatul (din punct de vedere etimologic, aceasta înseamnă „odihnă", „repaus"), în multe cazuri, sfinţenia acestei zile este limitată la un act de cult concret. Totuşi, adevărata

Creierul şi nervii sunt organe care, asemenea tuturor celorlalte, au nevoie să primească o cantitate suficientă de oxigen, apă, ca şi ceilalţi factori nutritivi pe care numai o alimentaţie naturală şi echilibrată poate să-i ofere.

semnificaţie a acestei odihne se extinde asupra tuturor orelor zilei. Nu se pretinde ca toată ziua să se celebreze acte de cult, ci doar ca, în timpul acestei zile, mintea omului să fie îndreptată spre aspecte cereşti şi altruiste, în loc să se îndrepte spre sine însuşi şi bunurile sale, aşa cum se întâmplă în restul săptămânii.

Concediile anuale constituie alt factor care ne ajută să ne refacem în urma stresului. In acelaşi fel cum *natura,* îşi repetă ciclurile anuale, înnoind şi refăcând viaţa, tot la fel şi fiinţa omenească are nevoie de un timp pentru odihnă în fiecare an.

Cu ajutorul perioadelor de concediu, între-rupem în mod radical rutina lucrului zilnic, refăcând în felul acesta rezerva de energie fizică şi psihică îndeajuns pentru a putea înfrunta o altă perioadă lungă de lucru din timpul anului.

Ce mâncăm

Hrana

Deprinderile alimentare sunt importante în orice situaţie, dar încă şi mai mult în cazurile de stres.

Persoana care suferă de stres are tendinţa să mănânce prea mult, prea puţin sau să mănânce grăbit şi la ore nepotrivite.

Pe de altă parte, organismul stresat foloseşte mai multă energie şi într-un timp mai scurt, în aşa fel că pe moment stresul adaugă o povară suplimentară sistemului cardiovascular.

Care ar fi deci dieta cea mai potrivită pentru cei care suferă de stres?

Să luăm în considerare câteva principii de bază*, care vor fi de ajutor oricărei persoane stresate:

- Chiar dacă la început trebuie să faceţi un efort, **mâncaţi încet, mestecaţi corect** şi la ore fixe, fără să luaţi absolut **nimic între mese.**
- **Limitaţi cantitatea de grăsimi.** O persoană adultă, în funcţie de greutatea corporală şi activitatea pe care o desfăşoară, ar trebui să folosească între 33-67 grame de grăsimi zilnic (pentru o dietă de 2000 calorii), de prefe rinţă de origine vegetală (nesaturate); adică grăsimile nu trebuie să depăşească proporţia de 30% din totalul caloriilor pe care le ingerăm. în consecinţă, evitaţi cosumul brânzeturilor prelucrate, al untului şi al cărnii, înlocuindu-le cu grăsimi vegetale (ulei de măsline sau seminţe), *brânză* proaspătă şi derivate din soia.
- **Consumaţi din plin fructe, verdeţuri şi cereale.** Aceste alimente suplinesc cantita tea necesară de vitamine, minerale şi fibre de care organismul nostru are nevoie.
- **Reduceţi consumul de zahăr, sare şi condimente.** Puteţi să folosiţi aceste ingre diente, dar moderat. Şi gustul se va *adapta.* în timp scurt.
- **Complexul vitaminic B** este esenţial, aşa cum s-a demonstrat, pentru păstrarea echi librului nervos şi o funcţionare optimă a creierului. Este un lucru evident că acesta este un factor de bază pentru prevenirea şi rezolvarea stresului, în mod deosebit, sunt necesare vitamina Bi (tiamina) şi Be (piridoxina). Amândouă se găsesc din abundenţă în cerealele integrale, în fructe şi zarzava turi. Piridoxina se mai găseşte şi în lapte, ouă şi carne. Atunci când este necesar să se mă rească aportul din grupul B, se recomandă să adăugăm la dieta obişnuită germeni de grâu şi drojdie de bere sau poate fi necesară o suplimentare a lor pe cale farmaceutică.

Principiile unei alimentaţii sănătoase, care constituie un factor de bază în protecţia împotriva stresului, sunt expuse în lucrarea medicului Jorge D. Pamplona Roger, din aceeaşi colecţie UN NOU STIL DE VIAŢĂ, POFTĂ BUNĂ!

în mod practic, nu există nici o reacţie biochimică ce se poate produce fără prezenţa apei. Astfel, dacă dorim ca creierul nostru să funcţioneze corect şi să ne bucurăm de putere şi sănătate mintală, trebuie să bem suficientă apă zilnic.

lina C desfăşoară o funcţie de cea : importanţă în mecanismul stresuceea căutaţi să consumaţi alimente i această vitamină. Alimentele care
htamina C trebuie ingerate în mod pentru că organismul nu o depozi-uctele proaspete, în special citrice->cale, grepfruit, lămâi), fructele de ipşunile, şi de asemenea verdeţuri-îavaturile (ardei, spanac, ridichi, *rerde* proaspătă, roşii) sunt surse de vitamina C.

excesiv de colesterol în sânge con-*i* risc în plus pentru cei ce suferă de aceea se recomandă să reducem la p consumul produselor care conţin Inimală.

l mâncaţi în mod frecvent în afa- piai ales în restaurante şi cafenele ervesc mâncăruri pregătite rapid (fast food), localuri în care preocuparea de bază este aceea de a satisface gustul, şi nu de a păstra sănătatea clienţilor. • **Controlaţi-vă greutatea.** Unele persoane sunt mai predispuse la îngrăşare decât altele. Fiecare trebuie să înveţe să se cunoască pe sine însuşi cu scopul de a se menţine în formă şi cu o greutate moderată şi constantă de-a lungul vieţii de adult.

Tabelul de pe pagina alăturată oferă câteva **alternative** binevenite pentru produsele alimentare nocive, celor care doresc să-şi îmbunătăţească deprinderile dietetice şi să se bucure de o sănătate deplină şi de un nivel scăzut al stresului.

Apa

Apa constituie un ajutor important atât pentru controlul stresului, cât şi pentru sănătate, în general.

Aşa cum am văzut deja, în manifestările fiziologice ale stresului se includ: lipsa de secreţie salivară, ca şi concentraţia anumitor hormoni în sânge, în consecinţă, metabolismul este tulburat.

Corpul nostru este compus în proporţie de 60%-70% din apă şi are nevoie de ea pentru a iriga organele, a reînnoi fluidele, a elimina agenţii toxici şi pentru a păstra concentraţia ideală. Specialiştii estimează că o persoană ar trebui să bea zilnic între l litru şi l litru şi

Alegând ceea ce este sănătos

Produsele care se folosesc în mod obişnuit	Opţiuni sănătoase
ALIMENTE PRELUCRATE	**ALIMENTE NATURALE**
Orez şi pâine albă, făină rafinată, conserve, mâncăruri semipreparate	Orez şi pâine integrală, cereale şi făină integrală, fructe şi zarzavaturi proaspete
GRĂSIMI SATURATE	**GRĂSIMI NESATURATE**
Carne roşie, carne de porc, mezeluri, untură, unt, brânză grasă, lapte integral	Derivate din soia, uleiuri vegetale, margarina vegetală în cantităţi moderate, brânză proaspătă, urdă, iaurt, lapte degresat
DULCIURI	**DULCIURI**
Ciocolată, zahăr rafinat, prăjituri, produse de patiserie, îngheţată, marmelade	Struguri şi prune uscate, smochine uscate, curmale, miere, „ciocolată" de roşcove
BĂUTURI	**BĂUTURI**
Răcoritoare industriale, băuturi gazoase, bere, vin, diferite băuturi alcoolice	Apă, sucuri de fructe naturale (fără zahăr şi fără coloranţi)
CAFEINA	**CEAIURI**
Cafea, ceai, băuturi pe bază de cola, analgezice	Plante medicinale, extracte solubile de cereale prăjite, cicoare, malţ (cafea de orz)
GUSTĂRI ŞI CONDIMENTE	**GUSTĂRI SI CONDIMENTE**
Cartofi prăjiţi, şorici fript, alune prăjite şi sărate, aperitive, afumături, brânzeturi topite, ardei iute, murături, muştar, piper şi alte condimente si diferite mirodenii iritante	Fructe uscate oleaginoase naturale (migdale, nuci, arahide, alune, nuci de Brazilia etc.), seminţe de floarea soarelui sau de dovleac, dmăsline, sare cu moderaţie, condimente uşoare (pătrunjel, ierburi aromatice, usturoi, ceapă)

Tutunul şi băuturile alcoolice, inclusiv berea şi vinul de masă, pot fi pure şi naturale, dar ele sunt dăunătoare pentru fiinţa umană şi în special pentru cei care suferă de un exces de stres. Calmarea pe care acestea o produc este trecătoare şi înşelătoare, deoarece ele sunt toxice, excitante şi iritante ale sistemului nervos.

: apă (cea 6 pahare), în afara mesei,)tul că şi celelalte alimente pe care m conţin apă prin natura lor.

înea, apa aplicată extern are un efect irdinar. Un duş sau o baie linişteşte nsmne. Iar dacă duşul se face cu :ctele asupra stresului vor fi chiar

Droguri şi excitante acceptate de societate

Alt factor care duce la creşterea stresului este folosirea produselor excitante.

în relaţiile de la serviciu şi sociale se consumă în mod obişnuit cafea, băuturi alcoolice sau se fumează. Dar efectul aparent calmant, atunci când stăm la taifas cu un grup

Nici un drog, legal sau ilegal, fie că se pretinde „uşor" sau este calificat ca „puternic", nu poate diminua în mod real stresul. Dimpotrivă, atât folosirea, cât şi abuzul de droguri duc la creşterea şi la agravarea stresului.

de prieteni sau colegi, poate duce la ruină completă prin acţiunea cofeinei, a alcoolului sau a nicotmei.

• Cafeina este un drog care dereglează metabolismul, accelerează ritmul cardiac şi activează anumiţi centri ai creierului ca să nu se mai simtă obosiţi, dând astfel o senzaţie de energie reînnoită.

Cafeina se dovedeşte primejdioasă pentru cei ce suferă de stres deoarece împiedică relaxarea şi dereglează somnul. Când ne referim la cofeină, nu trebuie să ne gândim doar la cafea. Ceaiul de yerba mate, ceaiul negru sau verde, băuturile pe bază de cola şi un mare număr de analgezice de asemenea conţin, într-o bună măsură, acest drog excitant.

Orice program integral de eliminare a stresului trebuie să excludă folosirea cofeinei în oricare din aceste forme.

Teobromina din cacao, care este un component de bază al ciocolatei, prin compoziţia şi efectele ei, poate fi comparată cu cafeina. Chiar dacă acţiunea ei este mai slabă, ea nu încetează să fie un excitant şi de aceea nu se recomandă consumul ei de către copii sau adulţi şi mai ales atunci când este nevoie să se lupte împotriva stresului.

Nicotină este o substanţă toxică pentru fiinţa umană, astfel încât, ingerată în stare pură, produce moartea instantanee.

Persoana care fumează în mod obişnuit introduce în sânge, prin căile respiratorii, o anumită cantitate de nicotină, care este responsabilă de diferite boli cardio-vascu-lare, gastrointestinale şi respiratorii, în mod deosebit, s-a demonstrat că este o legătură între obiceiul de a fuma şi cancerul pulmonar datorită acţiunii cancerigene a gudroa-nelor conţinute în fumul de tutun.

Recreaţia n-are nimic de-a face cu lenea sau cu trândăveala. „Re-creaţia" este creativă, aduce refacere şi o potenţare a ceea ce avem mai bun fiecare dintre noi, ceea ce ne permite să recuperăm energia necesară pentru a face faţă luptei zilnice.

te legătura tutunului cu stresul? itori spun că îi relaxează. Acest fi adevărat, însă numai pentru o >adă. Atunci când nicotină ajun-tensiunea urcă şi inima bate mai r temperatura pielii coboară, ;lul acesta efectele fiziologice ale .stfel că, în realitate, tutunul face :ze efectele stresului.

te un drog primejdios, groaznic •r pentru sănătate şi care creşte tres.

te considerat responsabil de mii-directe (prin ciroze hepatice şi indirecte (accidente de automo-te de muncă şi sinucideri). Po-r Ministerului Sănătăţii din Spa-ipanioli mor **zilnic** din cauza

în afară de efectul pe care alcoolul îl are asupra diverselor organe şi asupra sistemului imunitar, acest drog, care este cel mai obişnuit şi ieftin, aduce cu sine şi o problemă specifică pentru persoana care suferă de stres. O persoană stresată tinde să-şi găsească alinarea în alcool în momentele deosebit de tensionate. Făcând aceasta, persoana în cauză caută să îndepărteze stresul din conştiinţa sa, şi nu să-1 înfrunte. Rezultatul unei astfel de practici face ca stresul să se transforme în unul cronic, a cărui vindecare va fi încă şi mai dificilă.

Ceea ce facem

Contactul cu natura

Legătura interdependentă cu natura este unul dintre cele mai bune calmante ale stresului.

Când omul se întoarce la natură într-un fel oarecare, revenind la stilul de viaţă original, atunci se află în cea mai bună situaţie pentru a obţine pace şi sănătate.

Din păcate, tot mai des se măreşte distanţa dintre locuinţă şi mediul natural cel mai apropiat. Cu toate acestea, trebuie să facem efortul necesar pentru a păstra o legătură obişnuită cu natura.

Legătura cu natura este o experienţă care ne va linişti în totul:

- **ochiul** se odihneşte privind culorile şi formele copacilor, florilor şi munţilor;
- **urechea** ascultă liniştea sau cântecul păsărilor;
- **nasul** prinde toată minunăţia miresmelor naturii;

- limba se delectează cu orice hrană servită în această ambianţă;
- tot corpul se bucură de contactul cu aerul curat şi cu mângâierea razelor de soare.

Fără îndoială, aceasta este o situaţie foarte deosebită de aceea pe care o trăiesc locuitorii unui mare oraş, dar din când în când ea este un mijloc tonic de neînlocuit pentru a combate stilul de viaţă stresant.

Timpul liber

într-o societate în care se pune preţ peste măsură pe productivitate şi consum, odihna, adeseori, este socotită ca o pierdere de vreme.

Iată însă că o analiză plină de grijă va descoperi că, departe de a fi o pierdere de timp, odihna de scurtă şi de lungă durată poate fi benefică în cel mai înalt grad nu numai pentru o persoană cu problemele ei, ci de asemenea pentru societate în general.

Printre alte multe beneficii ale odihnei, vom cita următoarele:

- Odihna compensează efectele negative ale lucrului. In acest fel, un profesor de liceu, care îşi petrece ziua pregătind şi predând lecţii de istorie sau de literatură, are nevoie să practice o activitate sportivă sau un exerciţiu fizic moderat în timpul liber. In schimb, cel care lucrează într-un magazin şi care transportă zilnic materiale dintr-o parte în alta va găsi completarea ideală în timpul său liber în activităţi odihnitoare şi recreative, în care să primeze folosirea ingeniozităţii şi a inteligenţei. Astfel rezultă că timpul liber trebuie să fie compensator şi „re-creativ".
- **Ajutor pentru dezvoltarea relaţiilor sociale şi familiale a căror deteriorare poate cauza atât de mult stres unora. Chiar dacă sunt**

Apostolul Pavel spunea că „nici unul dintre noi nu trăieşte pentru sine, nici nu moare pentru sine" (Rom. 14,7). **Aşa că nu este o dovadă de slăbiciune, ci dimpotrivă, de bun simţ, a cere ajutor celor din jur, si nu doar pentru a rezolva unele probleme, ci şi pentru a obţine o îmbunătăţire a vieţii.**

tivităţi recreative care se pot ie unul singur, multe dintre ele se cu succes în grup, împreună cu iu cu membrii familiei. Atmosfe-se desfăşoară recrearea trebuie să ns de prietenoasă şi destinsă pentru oare în relaţiile dintre unii şi alţii.

ermite schimbarea activităţii şi "oblemele zilnice. O pasiune sau poate constitui un refugiu pentru i forfota vieţii. Pentru multe per-|izica, lectura, colecţionarea sau plimbarea sunt deprinderi benefice, care îi ajută să se sustragă stresului. Lucrul cel mai important nu este natura activităţilor recreative, ci ieşirea din rutina zilnică. Acest timp de odihnă este important, chiar dacă nu sunt decât câteva ore la sfârşit de săptămână.

Se povesteşte că patronul unui complex de magazine, într-o zi de vineri, juca golf în voie. In mijlocul acelei oaze de pace, i s-a adus la cunoştinţă că una dintre clădirile sale a ars complet. Reacţia sa a fost:

— Ce neplăcere, am să mă duc luni să văd, când mă voi întoarce la slujbă!

Deşi credibilitatea acestei anecdote este într-o mare măsură îndoielnică, ea ilustrează foarte bine principiul de a îndepărta agenţii stresori de timpul nostru liber.

Ajutorul celorlalţi

Stresul poate fi combătut mai ales cu un sistem bun de ajutor care să includă şi alte persoane, cum ar fi un bun prieten, tovarăşul de viaţă sau cineva dm familie demn de încredere.

In realitate însă, nu este întotdeauna uşor să găseşti acest tip de sprijin.

Una dintre problemele de bază este iritabi-litatea celui stresat.

Să ne închipuim un om care suferă de stres. Problema îi produce iritabilitate şi ostilitate. Postul său la serviciu nu-i îngăduie să se manifeste în mod deschis. Insă, ajungând acasă, nu poate suporta gălăgia pe care o fac copm sau lipsurile soţiei sale. îşi descarcă toată supărarea pe ei şi se arată totdeauna supărat, în aceste situaţii este foarte greu să-1 ajuţi, astfel că sfârşeşte prin a se izola şi a se zăvorî în faţa oricărei posibilităţi de ajutor.

Soluţia pentru a rezolva această problemă trebuie să pornească din partea celui afectat.

- In primul rând, el trebuie să devină conştient de urmările faptului că aruncă toate supărările lui în spinarea altora.
- După aceea, are nevoie să practice tehnici de autocontrol mintal (care sunt explicate în capitolul următor) chiar în momentele cele mai delicate ale supărării.
- In sfârşit, el trebuie să vorbească deschis despre problemele sale, adică să le descrie în cuvinte în felul cel mai precis şi concis po sibil, raţional, cu reculegere şi linişte faţă de prietenul sau tovarăşul său de viaţă. Ideal ar fi să se prezinte problema şi posibilitatea rezolvării ei în scris, înainte de a o împărtăşi verbal, în felul acesta, cel în cauză se obligă să fie clar şi concis.

Doar aşa este posibil să găsească ajutorul social şi emoţional atât de necesar pentru a întrezări posibilitatea rezolvării problemelor personale.

Ceea ce gândim

Marile realizări din istoria omenirii au fost obţinute de către persoane care ştiau ce vor şi care s-au hotărât să-şi ducă lucrul la bun sfârşit.

Planificarea personală pentru prevenirea şi combaterea stresului are în vedere două etape simple: /

1. Fixează-ţi obiective personale şi clarifică-ţi ce este cu adevărat important. Apoi stabileşte o listă a priorităţilor.
2. Organizează-ţi timpul disponibil în mod raţional.

Acum, haideţi să vedem cum putem duce la bun sfârşit aceste două lucruri propuse.

A şti ceea ce vrem

O persoană fără ţinte este asemenea unui dop de plută în mijlocul oceanului, unde orice adiere şi orice val, oricât ar fi de mici, pot să-i schimbe direcţia.

Pentru a putea controla stresul şi a avea succes, trebuie să ne punem ţinte clare şi ordonate în raport cu importanţa lor.

Iată câteva feluri de ţinte:

- Profesionale: de exemplu a atinge un oare care nivel de vânzări, a termina un proiect până la sfârşitul lunii sau a ajunge şeful de partamentului.
- Personale: de exemplu a fi mai puţin timid, a fi mai organizat sau a reuşi să te laşi de fumat.
- Familiale: a-ţi dedica mai mult timp fami liei, a face o anumită călătorie în concediu sau a ajuta copilul la lecţii.

deosebită importanţă pentru a înfrun-resul sunt planurile pentru **timpul liber,** cele **altruiste.**

ixemplu pentru primele ar fi să ne punem arte o jumătate de zi săptămânal pentru ivitate sportivă favorită, hobby, lectură Jn exemplu pentru cea de-a doua cate-: ar fi să ajutăm în mod constant pe o ină la cumpărături sau să petrecem caţe-re împreună cu un vecin bolnav.

le altă parte, ţintele pot fi pe **termen** au **lung.**

uncţionar la o bancă poate avea dorinţa mge directorul sucursalei celei mai ma->raş (ţintă pe termen lung); dar, pentru

aceasta, e nevoie să realizeze alte obiec-im ar fi să-şi atragă un anumit număr iţi sau să fie directorul unei sucursale :i - acestea pot fi numite ţinte pe **termen**

Şi, în sfârşit, finalizarea unui proiect o zi sau pentru câteva zile poate con-n obiectiv pe termen scurt.

na cea mai importantă este de a stabi-itățile şi de a o face în mod realist.

Danele care suferă de stres sau care sunt îs de el trebuie să-şi pună întrebarea:

obiectivele mele realiste pentru capa-mea personală şi timpul pe care îl am >ziţie? Ceea ce fac acum este în mod rul cel mai important pentru mine? ehniştit pentru că, în final, nu voi pu-ă apropii de obiectivele mele? De capot face abstracţie pentru a nu mă lip-i una din valorile mele personale?

privind la obiectivele noastre de mai u mai mică importanţă putem face o iigură a activităţilor potrivite şi să eli-stresul.

nd bine

unoscut, care tocmai se mutase să cu curte şi grădină, îşi petrecea ore întregi gândmdu-se la amenajările pe care le cerea noua sa proprietate. Erau atât de multe, încât totdeauna spunea:

— Nu ştiu cu ce să încep.

Se îngrijora, dar nu făcea nimic pentru a se apuca de treabă.

Această atitudine este foarte obişnuită pentru cei afectaţi de stres. In timp ce nivelul stresului este foarte ridicat, productivitatea reală este cu mult sub nivelul celei normale.

Unul dintre modurile de a înfrunta această problemă e acela de a face un program de activitate, aşa cum este sugerat în pagina următoare.

Importanţa atitudinii

Wilma avea doar un an atunci când s-a îmbolnăvit de pneumonie acută şi de scarla-tină. Ca rezultat al infecţiilor, sistemul său nervos a rămas afectat şi nu mai putea folosi un picior. Doar cu exerciţii fizice specializate putea spera să meargă din nou.

Cu mult efort, mama ei a dus-o în mod regulat la serviciul de recuperare, care se găsea într-un oraş aflat la 80 de kilometri de locul în care locuiau. Fraţii şi surorile ei au ajutat-o cu exerciţii şi masaje. Wilma era hotărâtă să meargă. Şi atunci când a sosit momentul să încerce, cu ajutorul unui aparat ortopedic, măcar că şchiopăta, a început să meargă.

Eforturile ei şi ajutorul familiei au continuat. Datorită influenţei fratelui ei mai mare, Wilma a devenit interesată de baschet. Amândoi au practicat acest sport cu ajutorul unui coş vechi de nuiele pentru fructe, care nu mai avea fund.

Cu trecerea anilor, nenumăratele ceasuri de masaj şi antrenament şi-au dat, în sfârşit, roadele. Wilma Rudolph a reuşit să câştige trei medalii olimpice de aur la atletism. Pe deasupra, a fost aleasă, în Statele Unite, în 1960-1961, cea mai bună atletă a anului.

A utiliza timpul la maximum

Timpul este un dar pe care toţi îl primim în egală măsură. Vom avea succes dacă vom şti să-l folosim bine. Pentru a profita de el la maximum, este necesar să ne clarificăm ceea ce dorim să facem în fiecare zi, în fiecare săptămână, în fiecare lună...

Fără a pierde din vedere obiectivele personale pe care le are cineva, este necesar să se întocmească o **listă de sarcini şi activităţi săptămânale.**

Notaţi-le într-o agendă sau pe o hârtie, unde să fie **indicate zilele şi orele.**

Dacă excesul de sarcini arată că poate interveni stresul, să nu stăm pe gânduri şi să eliminăm unele dintre ţintele propuse, în acord cu prioritătile personale, pentru a avea o mai bună sănătate fizică şi mintală.

Trebuie să ne rezervăm suficient timp pentru alte **activităţi deosebite şi neprevăzute** care, de obicei, intervin frecvent şi, în consecinţă, sunt supărătoare dacă nu s-a prevăzut un timp pentru ele.

Nu restrângeţi timpul activităţilor relaxante din fiecare zi: taifas, odihnă, plimbare, sport, exerciţii de relaxare.

Evitaţi ceea ce vă distrage. Sunt o mulţime de mici incidente (comunicări telefonice, coresponde'nţă, complimente, vizite, observaţii/asupra lucrului) care ne distrag atenţia de la ceea ce facem. Astfel că, dacă nu e vorba de o adevărată urgenţă, nu trebuie să abandonăm activitatea propusă.

Această tânără a triumfat pornind de la o situaţie de inferioritate vizibilă, ajungând să depăşească cu mult starea medie; în bună parte prin ajutorul celor din familie, de care nu a dus lipsă, şi mai presus de toate prin atitudinea şi stăruinţa ei, mergând până la înverşunare în a-şi învinge incapacitatea.

Celebrul poet englez Byron a fost foarte îngrijorat atunci când o ghicitoare i-a prezis că la vârsta de 37 de ani va muri.

Poetului nu-i mai ieşea din minte acest lucru de-a lungul anilor următori. Când a împlinit această vârstă şi s-a îmbolnăvit de o simplă răceală, Byron s-a gândit că i-a venit ceasul. Neliniştit de apropierea deznodământului, forţa de rezistenţă împotriva bolii a scăzut, starea i s-a înrăutăţit şi a murit.

Puterea psihicului este nebănuită şi stresul are o strânsă legătură cu felul în care utilizăm informaţia. Multe dintre situaţiile care ne produc stres ajung să devină din ce în ce mai grave pentru că le evaluăm printr-o atitudine negativă.

în următoarele două pagini sunt puse faţă în faţă în mod contrastant o atitudine negativă şi alta pozitivă şi plină de speranţă faţă de situaţiile stresante. în primul caz, se obţine un comportament anormal, dar în celălalt caz, comportamentul este mai potrivit şi mulţumitor.

Stresul şi atitudinea personală

în faţa unui agent apăsător de stresant

ATITUDINE NEGATIVĂ

Reacţii fiziologice

- schimbări hormonale, circulatorii şi metabolice
- respiraţie accelerată
- muşchi crispaţi
- tulburări digestive
- probleme cu somnul
- oboseală
- reacţii psihosomatice

Reacţii psihice

- pierderea memoriei şi a capacităţii de a raţiona
- nelinişte
- iritabilitate
- depresie

Comportament anormal

- randament scăzut la lucru
- relaţii personale conflictuale
- nehotărâre
- agresivitate verbală şi/sau fizică
- folosirea alcoolului şi a altor droguri

Stresul si atitudinea personală

în faţa unui potenţial factor de stres

ATITUDINE POZITIVA

Reacţii fiziologice

secreţii hormonale:
ACTH cortizon
mai sănătos: vasodilatare
vasculară digestie mai
bună asimilare mai bună
eliminare mai bună

Reacţii psihice

activitate mintală bună
încredere în sine
sentiment de afecţiune şi **simpatie faţă** de ceilalţi
cultivarea altruismului
bună dispoziţie

Comportament adecvat

randament optim la lucru
relaţii personale pozitive
toleranţă
moderaţie
stăpânire de sine

Atitudinea cuiva faţă de un eveniment, atunci când este constructivă, este practic la fel de importantă ca şi evenimentul însuşi.

Cum să înfruntăm stresul

CÂND SOSEA acasă pe înnoptate, Emilio era foarte încordat. Avea senzaţia că toţi muşchii sunt încordaţi şi asta îl făcea agresiv. Cauza nu era alta decât stresul de la serviciu. Astfel că era foarte greu să te înţelegi cu el, mai ales când era într-o dispoziţie proastă, în aşa fel încât, adeseori, termina discuţia strigând la soţia sa.

Nu de mult timp, a avut ocazia ca întreprinderea lui să îl trimită la un curs de perfecţionare şi acolo l-au învăţat, printre alte lucruri, câteva exerciţii de relaxare. I s-a garantat că, dacă le va practica în mod obişnuit, va putea să-şi descarce o parte din tensiunea zilnică, să-şi îmbunătăţească relaţiile în familie, ca şi randamentul la lucru.

De atunci, Emilio a început să practice aceste lucruri zilnic şi este foarte mulţumit că a descoperit acest mod simplu de a diminua nivelul de stres şi de rea dispoziţie.

„Zâmbeşte şi vei avea prieteni, încruntă fruntea şi vei avea zbârcituri."

GEORGE ELLIOT
pseudonimul scriitoarei britanice
MARYANN EVANS, 1818-1860

RELAXAREA MUSCULARA PROGRESIVA

Metoda lui Jacobsen

MEDIU

în penumbră, temperatură plăcută, cu :ăminte comodă, fără pantofi sau cu minte uşoară. Cereţi membrilor fami-respecte această jumătate de oră de ii şi să nu vă întrerupă.

DISPOZIŢIE MINTALA

deoparte preocupările zilnice şi -vă la ceva plăcut, în unele cazuri, o liniştită poate să ajute.

TIMP

•ea nu trebuie făcută în grabă. O se-ormală trebuie să dureze în jur de 20 jte. în unele cazuri, mai mult. De ase-, este foarte necesar să aşteptăm
île necesare pentru fiecare tensiune şi i
:ţie: 4 secunde = -»-»-»-»
e: 6 secunde = -

POZIŢIE

u aveţi un fotoliu special pentru re-folosiţi un pat tare sau o salteluţă
aşezată pe podea. Folosiţi o pernă sau mai degrabă un prosop mare, it de două sau trei ori. Culcaţi-vă cu us şi braţele paralele cu trunchiul, cu ?le întinse şi călcâiele uşor depărtate altul.

Etape pentru relaxare

începeţi, umplându-vă plămânii cu aer. Ţineţi-vă respiraţia ->•*->-> Şi apoi expiraţi uşor. Repetaţi.

Mâinile

Prima dată mâna dreaptă. Strângeţi pumnul cu putere ->->-»-> Relaxaţi acum mâna Faceţi acelaşi exerciţiu cu mâna stângă. La sfârşit, cu amândouă mâinile deodată.

Braţele

îndoiţi ambele braţe cu putere spre antebraţ -»->-»-» Relaxaţi acum braţele **6404M&4** Pentru a continua exerciţiul de relaxare, apăsaţi cu braţele în jos spre saltea -»-»-»•* Relaxaţi-vă braţele întindeţi acum ambele braţe de-a lungul corpului, menţinând în tensiune palmele, ca şi cum aţi dori să atingeţi picioarele cu vârful degetelor, dar fără a vă mişca din poziţia pe care o aveţi -»-»->-» Relaxaţi braţele La urmă răsuciţi mâinile în aşa fel, încât palmele să rămână în afară •*->->•* Relaxaţi braţele *

Umerii

Ridicaţi umerii până la urechi. Nu coborâţi capul, ci presaţi umerii până sus -»->-»-> Relaxaţi umerii ****** Aduceţi umerii către centrul pieptului, ca şi cum aţi încerca să atingeţi un umăr cu celălalt -»->->-> Relaxaţi u-merii

Gâtul

Răsuciţi gâtul uşor către dreapta atât cât puteţi. Menţineţi-l în tensiune -»-»-»-» Reveniţi la poziţia normală ****** Faceţi exact la fel spre stânga. La urmă ridicaţi capul de pe pernă, fără a vă ridica spatele de pe saltea. Rămâneţi încor-dat -»->-»-» Relaxaţi-vă

Faţa

începeţi cu muşchii din jurul ochilor. Deschideţi ochii cu putere ca şi cum aţi duce sprâncenele până la păr -»-»-»-> Relaxaţi-vă

Gura

închideţi gura şi strângeţi dinţii, în poziţia aceasta, presaţi cu limba, apăsând-o contra inci sivilor şi caninilor inferiori ->•*->-> Relaxaţi-vă limba ****** Faceţi presiune cu dinţii şi măselele inferioare contra celor superioare •*-*->-> Relaxaţi acum mandibula ****** Faceţi un „bot" cu putere, scoţând buzele în afară •*-»-»-» Relaxaţi-vă La sfârşit, deschideţi gura de tot, depărtând mandibula la maximum -»->->-> Relaxai-vă

Luaţi acum o pauză pentru respiraţie.

Umpleţi plămânii la maximum. Ţineţi-vă respiraţia ****** Expiraţi aerul puţin câte puţin. Repetaţi. Respiraţi apoi uşor timp de aproximativ un minut.

Stomacul

Scoateţi stomacul în afară, ca şi când aţi vrea să-l scoateţi din locul lui, şi menţineţi-! în a-ceastă poziţie -»-»-»-» Relaxaţi-l ****** Faceţi aceeaşi mişcare, dar în sens contrar, adică strângând stomacul cât mai tare Relaxati-l

Picioarele

încordaţi acum coapsele şi fesele cu putere **->->->->** Relaxaţi-ie ****** Depărtaţi cu putere ambele picioare, cu vârfurile picioarelor încordate şi îndepărtate de corp cât este posibil -»-»-»-» Relaxaţi-le ****** încordaţi vârfurile picioarelor în direcţia opusă, adică spre propriul corp **->->->->** Relaxaţi-le

Acum sunteţi total relaxat. Beneficiaţi de a-ceastă situaţie, şi dacă doriţi să mai rămâneţi câteva minute, faceţi-o. Atât corpul, cât şi mintea vor avea de câştigat.

SFÂRŞITUL EXERCIŢIILOR DE RELAXARE

Pentru a termina exerciţiile de relaxare, umpleţi plămânii cu aer ****** Expulzaţi-l brusc. Ridicaţi-vă încet.

Există o casetă care uşurează realizarea acestor exerciţii de relaxare. Dacă nu dispuneţi de ea, o puteţi solicita la fiecare dintre agenţii şi distribuitorii noştri.

în oricare compartiment al vieţii, pentru a obţine un randament optim, este indispensabil să depunem efort şi perseverenţă. Dar nu este mai puţin necesar ca orice activitate să fie întreruptă în mod regulat prin perioade de veritabilă odihnă şi relaxare. De aici rezultă importanţa odihnei zilnice, săptămânale şi anuale.

Sunt totuşi persoane care beneficiază în mod deosebit de una şi altele care preferă alta sau o combinare a lor.

Propunem cititorului să le probeze pe toate pentru a găsi tehnica cea mai potrivită pentru a obţine eliberarea de stres.

Relaxarea

Relaxarea este un exerciţiu uşor de învăţat şi foarte eficient în tratamentul stresului.

Una dintre manifestările fiziologice ale stresului este tensiunea musculară. Când această tensiune este continuă timp de mai multe ore, muşchii se „obişnuiesc" cu această stare de încordare şi tind să adopte a-ceastă poziţie. Ca rezultat, apar atât de cunoscutele dureri de şale, de cap şi de muşchi în general, asociate cu stresul.

Din nefericire, foarte mulţi nu ajung să facă legătura între una şi alta. Unul dintre scopurile relaxării este ca persoana să-şi dea seama de starea sa de încordare pentru a-şi putea relaxa musculatura în mod conştient.

Afară de beneficiul imediat pe care îl oferă relaxarea, avem şi senzaţia că suntem stăpâni

î ce sosește acasă, el se îndreaptă spre >r. Aici se aşază pe o salteluţă de e pentru a face mişcările musculare si mi pe care le-a învăţat. După 20 de le exerciţii de relaxare musculară, se it de calm, încât i-ar fi foarte greu să eze chiar faţă de cineva care 1-ar

st capitol vom examina tehnicile cele nuite pentru a face faţă stresului: re-espiraţia, tehnicile cunoaşterii, trata-ledical şi farmaceutic şi meditaţia, na dintre ele nu este totuşi remediul

Siesta
ca metodă de relaxare

Siesta tinde să fie practicată în ţările unde temperatura urcă destul de mult în timpul prânzului. Practicarea ei moderată este o bună măsură antistres.

SIESTA TREBUIE SĂ FIE.

SCURTĂ Conform tradiţiei hispanice, persoana prinde o cheie între degetul mare şi arătător în timp ce se odihneşte pe sofa. Când somnul ajunge destul de profund, cheia cade pe duşumea şi zgomotul trezeşte persoana.

ÎN POZIŢIE RELAXATĂ Dar nu complet întins ca în somnul nocturn.

PRECEDATĂ DE O MÂNCARE UŞOARĂ Siesta după un prânz bogat are tendinţa de a te face să te simţi rău şi a prelungi digestia. Ideală ar fi „siesta berbecului", şi anume cea dinainte de masă.

URMATĂ DE ACTIVITATE Siesta desparte munca de dimineaţă de cea de după-amiază. De aceea se recomandă să ne reluăm activitatea normală atunci când ne-am trezit.

POTRIVITĂ INDIVIDULUI Sunt unele persoane cărora siesta nu le prieşte. Unii, de exemplu, se trezesc mahmuri, indispuşi şi într-o stare mai rea decât înainte, în aceste cazuri, cel mai bun lucru este să ne lipsim de ea.

Chiar atunci când siesta nu este folosită pentru a dormi, este bine să avem o perioadă mică de timp pentru a ne relaxa şi a scăpa de presiunea zilei de muncă. Această perioadă scurtă de odihnă ne va ajuta să ne continuăm lucrul.

eme. Adică cel care învaţă să se rela-mai priveşte starea de tensiune ca pe ontrolabil şi care nu se poate reme-pe un fenomen controlabil.

obţine o anumită relaxare sub diferite e exemplu, faceţi o plimbare, puneţi mnct sau realizaţi treburi casnice, .tunci când este vorba de o tensiune iternică, este necesar ca relaxarea să >rofundă, dacă este să fie eficientă obţine o relaxare musculară completă ă poată fi combătută cu eficienţă sta-'ală de tensiune.

xistă numeroase procedee de relaxa-te de către psihologi în tratamentul , unele nu pot fi recomandate. Con-Contramdicate toate metodele bazate za sau autohipnoză (antrenarea au-iei), pentru că ne fac să pierdem controlul minţii noastre, ceea ce este foarte primejdios.

Un exerciţiu de relaxare deja aduce o senzaţie plăcută şi extrem de liniştitoare. Un beneficiu maxim se obţine prin practicarea regulată şi continua repetare a tehnicilor de relaxare.

în general, tehnicile de relaxare ajung să fie stăpânite la două luni după începerea exer-ciţiilor. Şi aceasta se întâmplă atunci când persoana ajunge să-şi cunoască propriile grupe musculare şi observă când muşchii sunt încordaţi şi când sunt relaxaţi.

Totuşi, veţi observa imediat avantaje sufi-ciente care să vă mulţumească.

Relaxarea progresivă, practicată în mod regulat, dă rezultate bune în cea mai mare parte din cazurile de dureri de cap, tulburări abdo-

Pentru ca tot organismul nostru să funcţioneze perfect, trebuie să respirăm adânc aer curat. Şi dacă primesc un aport suficient de oxigen, corpul şi creierul nostru vor funcţiona cu randament maxim. Şi vom fi mai puţin stresaţi!

minale, migrene şi tensiuni arteriale. De asemenea, ea este foarte recomandată în situaţiile de insomnii, nelinişte şi hipertensiune.

Relaxare rapidă

Avantajele exerciţiilor de relaxare sunt multiple, dar principalul inconvenient constă în faptul că ele nu pot fi practicate rapid oricând, de exemplu în automobil, la lucru sau înainte de a fi chemat de şef.

Pentru aceste împrejurări deosebite, recomandăm o formă de relaxare bazată pe respiraţie şi care, în psihologia clinică, este cunoscută sub numele de autoinstruire:

1. Respiraţi profund, reţinând aerul câteva secunde (cel puţin 3-4 secunde), apoi expiraţi încet. Repetaţi de două sau de trei ori.
2. Rostiţi în gând sau chiar cu voce tare, dacă împrejurările vă permit: *„Sunt liniştit. Mă simt calm".* Repetaţi de două sau de trei ori.
3. Repetaţi exerciţiul de respiraţie.

Când se alternează respiraţia cu autoin-strucţia (schemele l şi 2) timp de două sau trei minute, persoana respectivă deja controlează situaţia şi este mult mai relaxată decât la început.

A respira adânc si bine

Atunci când stresul se prezintă sub formă acută, respiraţia se accelerează datorită gândurilor şi motivelor stresante, fără nici o activitate fizică.

O dată trecut momentul de tensiune, respiraţia revine la ritmul său normal.

RESPIRAŢIE ADÂNCĂ

pentru controlul stresului

icioare, cu picioa-
e uşor depărtate,
giraţi pe nas până
d plămânii s-au
plut cu aer (4-5
unde).

2.Expiraţi (expulzaţi) cu putere tot aerul pe gură, pe măsură ce începeţi să vă îndoiţi genunchii.

3.Din poziţia aceasta, având plămânii goliţi, începeţi să inspiraţi în timp ce vă ridicaţi pentru a reveni la poziţia 1.

în cazurile de stres prelungit, se obiceiuri nesănătoase de respiraţie.

este foarte important să căutăm să |eprinderi bune de respiraţie şi să le »e cele defectuoase, în cadrul de mai •rezemat, într-o formă grafică, cum "espirăm corect.

.r trebui să avem o şedinţă de cel respiraţii profunde în aer liber sau bine ventilat, în felul acesta, oxi-:e celulele corpului, inclusiv cele ale pe lângă faptul că ne deprindem să btr-un mod adecvat şi profund.

Tehnici de cunoaştere

In timp ce o situaţie poate fi foarte stre-santă pentru o persoană, pentru alta, aceeaşi experienţă nici măcar nu-i tulbură starea emoţională.

Atunci când aceste diferenţe se datorează diferitelor niveluri personale de înţelegere, acest fenomen, de asemenea, se poate explica prin faptul că unele persoane sunt obişnuite să evalueze informaţiile într-o formă plină de nelinişte şi grijă, iar altele au obiceiul de a interpreta informaţiile în mod pozitiv.

A ne preocupa pentru ceea ce s-a întâmplat sau pentru ceea ce urmează să se întâmple este omenesc, normal... şi convenabil. De aceea, este important să avem grijă ca preocupările noastre să fie constructive, şi nu paralizante.

Dimensiunea pesimist-optimist este în strânsă legătură cu acest fenomen.

Chiar dacă optimiştii pot fi criticaţi că sunt „cu capul în nori", ei totuşi se bucură de un mare avantaj faţă de cei pesimişti în toate situaţiile care se referă la stres.

In psihologia clinică, specialiştii folosesc tehnici pentru a-şi ajuta pacienţii să-şi controleze procesele mintale şi să evite în felul acesta gândurile care preced şi întovărăşesc depresia, neliniştea şi stresul.

Oferim în continuare o sinteză de trei tehnici cu acest caracter specific pentru a preveni şi face faţă stresului.

1. Preocupări constructive

Există două feluri de preocupări:

- Preocuparea distructivă, care se prezintă fără să fie însoţită de strategii de soluţiona re. Ea se repetă, reapare mereu şi este obse sivă. Se poate concentra în jurul unei întâmplări din trecut care nu mai poate fi schimbată sau la viitor, care încă este nesi gur. Aceasta înseamnă a fi preocupat pentru a te îngrijora. Aceasta nu aduce nici un fo los şi contribuie şi mai mult la înrăutăţirea stresului.
- Preocuparea constructivă este o preocu pare raţională, care include planuri şi meto de pentru a înfrunta agenţii producători de

Uneori ar putea fi necesar sfatul unui psiholog, al unui prieten sau al cuiva din familie pentru a ne ajuta să ne dăm seama cât de lipsite de raţiune pot fi unele din părerile noastre despre noi înşine, despre ceilalţi şi despre purtarea fiecăruia.

>cuparea constructvă se concen-*i* întâi pe posibilităţile de soluţio-nei probleme.

tre modurile cele mai simple de a constructiv este acela de a folosi onul. Se notează motivele stresu-reocupărilor care ne neliniştesc şi ă un plan de acţiune.

: acţiune constă în a nota diferite entru soluţionare; cu cât sunt mai ii, cu atât este mai bine.

:ea se analizează avantajele şi e fiecărei soluţii şi se pun în ordi-mai bune la cele mai puţin bune. i ca problema să fie rezolvată în :redem că este cel mai uşor posi-itor. Apoi se *analizează,* şi se eva-atele. Dacă această metodă nu a dat rezultate, se foloseşte altă alternativă posibilă.

Urmând acest proces, se delimitează componenta emoţională a problemei, care, fiind analizată, ajunge să fie judecată la rece cu mai puţine suferinţe decât atunci când este încărcată de emotivitate.

Cu toate acestea, nu totdeauna va fi uşor să tratăm o problemă personală despărţită de -încărcătura emoţională corespunzătoare. Participarea activă a **altei persoane** (un prieten, cineva din familie sau un psiholog de profesie) poate fi rezolvarea acestei dificultăţi şi totodată evaluarea ei va fi completă şi echilibrată.

2. Convingeri iraţionale

Psihologul nord-american Albert Ellis a fost primul care a menţionat că unele persoane care suferă de stres mai au şi alte probleme con-flictuale, din cauză că au o sene de convingeri greşite. In acest fel a luat naştere **terapia raţional-emotivă.**

Munca psiho-terapeutului constă în a-1 convinge pe cel în *cauză, că* unele dintre premisele Iui sunt lipsite de sens şi că are nevoie să înveţe să gândească, folosind raţiunea.

Albert Ellis, în practica sa clinică, a întâlnit mulţi oameni care erau convinşi de valabilitatea anumitor afirmaţii, care nu numai că erau neadevărate, ci pur şi simplu iraţionale.

Mai jos avem o listă cu cele mai obişnuite şi mai greşite afirmaţii, care, în ciuda tuturor, sunt considerate adevăruri absolute în mod practic de către numeroase persoane. Iar pentru alţii, perfect raţionale, pline de sens:

/Fiinţa umană are nevoie să fie iubită şi acceptată de toţi. /Pentru ca cineva să fie acceptat, trebuie să fie competent în totul şi să realizeze toate ţintele pe care şi le propune. /Când lucrurile nu ies aşa cum sunt dorite de cineva, situaţia apare oribilă şi catastrofală. /Dacă vreun lucru ni se pare primejdios, trebuie să ne preocupăm de el continuu şi cu prioritate. / Fericirea omenească se datorează unor factori asupra cărora noi nu avem nici un control. / E mai uşor să evităm decât să înfruntăm anumite greutăţi şi responsabilităţi. / Fiecare depinde de alţii şi totdeauna avem nevoie de cineva mai capabil în care să ne încredem. / Există doar o singură soluţie potrivită fiecărei probleme, şi dacă nu o găsim, suntem la un pas de catastrofă. / Fiinţele umane au o valoare mai mare sau mai mică, în strânsă dependenţă cu ceea ce ei *realizează,* şi cu nivelul de acceptare din partea celorlalţi.

Dacă analizăm amănunţit fiecare dintre aceste convingeri, ne putem da seama că cei care le iau de bune au de experimentat instabilitate emoţională şi stres, deoarece gândesc că nu pot fi perfecţi.

Adesea, cel care suferă de stres sau nelinişte întreţine o convingere lipsită de raţiune, a cărei falsitate trebuie să o descopere chiar el însuşi sau cu ajutorul altora.

Să o luăm, de exemplu, pe ultima de pe listă:

/Persoanele au o valoare mai mare sau mai mică, în raport cu ceea ce *realizează,* şi cu nivelul de acceptare din partea celorlalţi.

Mulţi se simt incapabili şi nesiguri pentru că privesc la succesul sclipitor al altora. Felul

Cum să ne eliberăm de ÎNGRIJORĂRI

Evaluaţi semnificaţia îngrijorărilor 3 dumneavoastră. Cea mai mare parte dintre îngrijorările pe care le aveţi nu au raţiunea de a exista.

Dacă îngrijorarea dumneavoastră este constructivă, analizaţi diferitele posibilităţi de rezolvare şi alegeţi -o pe cea mai convenabilă.

Dacă este distructivă, dati-o uitării, menţinăndu-va ocupat cu altele căutând tovărăşia altei persoane.

în/orice caz, căutaţi să cooperaţi cu inevitabilul.
Dacă întâlnim ceva pe care nu îl putem schimba, trebuie să-l acceptăm şi să încetăm văicăreala.

Nu vă lăsaţi frământat) pentru trecut. Folosiţi-l ca pe o lecţie, şi nu ca pe o obsesie.

Chiar dacă facem eforturi să zâmbim şi să avem gânduri pozitive asupra realităţii, merită să încercăm. Aceasta va provoca o reacţie favorabilă asupra celorlalţi... şi asupra noastră! Astfel ne va fi mult mai uşor să trecem peste situaţiile potrivnice.

- în al doilea rând, toate fiinţele umane sunt diferite şi valoarea personală nu este susceptibilă a fi comparată. In timp ce unii se disting prin unele trăsături de caracter, alţii au o memorie bună... Adevărul este ca toţi avem o calitate sau o caracteristică valoroasă.
- în al treilea rând, oamenii aproape niciodată nu recunosc realizările altora pentru valoarea lor reală; ci pentru cu totul alte motive, dacă persoana este populară, dacă ceea ce face e pe placul meu, dacă ceilalţi o aplaudă sau dacă am vreun beneficiu de pe urma ei.

De fapt, aceeaşi mulţime care aplaudă pentru un fapt oarecare poate, după aceea, să huiduiască. Şi în oricare caz, mulţimea aprobă doar ce se vede, şi niciodată ceea ce nu se vede, care poate fi la fel de bun şi deseori chiar mai valoros.

ea lucrurile îi face să sufere sen-snontate şi stres pentru pretm-itate personală. O astfel de de-:a credibilă, dar, în realitate, es-
;ă.

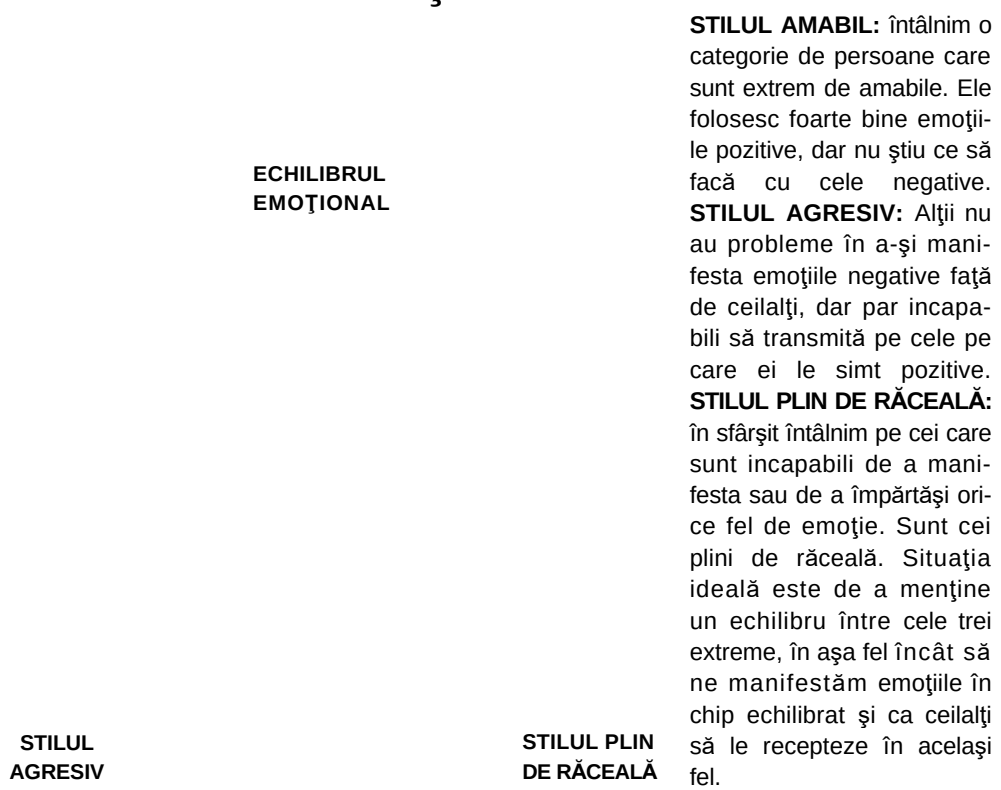
ind, realizările nu reflectă tot->area sau capacitatea cuiva; în i de reuşite extraordinare tre-tăm mai degrabă la împrejurări, din partea celorlalţi şi la alţi e, în realitate, nu depind de ii în cauză.

3. Controlul gândurilor

După ce am studiat o problemă şi am pus la punct rezolvarea posibilă, nu mai are rost să mai revenim la ea încă o dată şi încă o dată.

Cu toate acestea, preocupările tind să reapară şi să se instaleze în mintea noastră. Ca o consecinţă, atunci se instalează stresul.

Canalizarea emoţiilor


ECHILIBRUL EMOŢIONAL
STILUL AGRESIV
STILUL PLIN DE RĂCEALĂ
STILUL AMABIL: întâlnim o categorie de persoane care sunt extrem de amabile. Ele folosesc foarte bine emoţiile pozitive, dar nu ştiu ce să facă cu cele negative.
STILUL AGRESIV: Alţii nu au probleme în a-şi manifesta emoţiile negative faţă de ceilalţi, dar par incapabili să transmită pe cele pe care ei le simt pozitive.
STILUL PLIN DE RĂCEALĂ: în sfârşit întâlnim pe cei care sunt incapabili de a manifesta sau de a împărtăşi orice fel de emoţie. Sunt cei plini de răceală. Situaţia ideală este de a menţine un echilibru între cele trei extreme, în aşa fel încât să ne manifestăm emoţiile în chip echilibrat şi ca ceilalţi să le recepteze în acelaşi fel.

Cum putem îndepărta acest fel de gânduri distructive?

Se dau în continuare patru etape simple pentru a controla gândirea care aduce cu ea stresul si neliniştea:

- Prima etapă este identificarea gândurilor care ne preocupă şi ne stresează. De exem plu, o cantitate excesivă de lucru şi lipsa tim pului, boala tatălui meu sau bucătăria care trebuie reparată.
- A doua etapă este alarma faţă de căile prin care vin gândurile negative, în general, p-ândurile stresante nu vin deodată şi cu toată puterea, ca şi cum ne-am deştepta după un vis urât. Ele sunt înlănţuite cu o mulţime de alte gânduri. Persoana trebuie să fie avertizată despre acest mecanism pentru a-şi da seama că gândul este strâns legat de ceea ce se petrece.

Al treilea pas este detensionarea. Este momentul în care persoana îşi spune cu multă hotărâre: *„Destul!"* Ar fi bine să o spunem cu voce tare, dacă este posibil, şi mai ales cu o dorinţă stăruitoare de a nu mai găzdui astfel de gânduri. Vrem să amintim că, atunci când se localizează semnele gândului stre-sant, ne va fi mult mai uşor să-1 îndepărtăm.

Victoria asupra gândurilor stresante

se înţelegea bine cu vărul său, deşi ir s-au îmbunătăţit în mod vizibil, reciproc, au uitat împunsăturile pe *iu* produs în trecut şi acum relaţiile ietenoase.

are continua totuşi să-l preocupe pe seori îi veneau în minte lucrurile pe său i le făcuse cu ani în urmă.

ia că aceste gânduri nu mai au nici să nu poate să le scoată din minte, id nutreşte astfel de gânduri, i se nacul, i se usucă gura şi are totodată simţământ de ură faţă de vărul său.

ceputînsă să-şi controleze gândurile seama că acum este în stare să dirijeze corect ideile care îi vin în minte. Când gândurile lui hoinăresc în trecut, imediat observă indicii care vin o dată cu aceste gânduri negative (de exemplu prietenii din perioada respectivă sau locurile pe care le-au vizitat împreună). Acesta este momentul când el îşi spune cu hotărâre: „Destul!" Apoi începe să se gândească la treburile obişnuite de lucru şi la problemele de familie. Astfel, se sustrage şi previne stresul pe care îl provoacă gândurile negative faţă de vărul său.

mcă pauză, în care se respiră urmează a patra etapă, **distrage-**:onstă din a ne îndrepta gândurile ucruri, care să fie pozitive şi edi-

nd se controlează gândurile, per-lult mai disciplinată şi îi va fi mai ntroleze gândurile şi ideile care o res şi inclusiv la depresie.

ia insistăm asupra faptului că a-dă nu presupune ignorarea pro-ocul soluţionării lor.

gândurilor se foloseşte atunci când i că preocuparea nu ne poate aju-este vorba de o pierdere de neînlo-ru că deja am aplicat soluţiile cele : şi aşteptăm rezultatele.

Tratamentul medical al stresului

Medicamente

La începutul deceniului cincizeci, când la Paris se făceau cercetări asupra unui grup de antihistaminice, s-a descoperit **clorpromazi-na,** un derivat chimic despre care se credea că are cele mai bune efecte liniştitoare.

S-a administrat această substanţă pacienţilor schizofrenici ale căror simptome erau dez-echilibrate"[1]" în cel mai înalt grad şi acestea au dat înapoi într-o formă vizibilă. In consecinţă, pacienţii au izbutit să aibă momente prelungite de linişte pe care nici unul dintre ei nu le mai trăiseră de ani de zile.

srezintă următoarele simptome: halucinaţii, distorsionarea în ce priveşte percepţia senzorială, ostilitate, *vă* cu privire la comportarea celorlalţi, depresie şi vinovăţie.

în cazul unui stres puternic, nelinişte sau depresie, unele persoane pot fi puse în situaţia de a înghiţi somnifere sau alte medicamente. Cea mai mare parte dintre aceste medicamente au efecte secundare şi mai ales pot provoca dependenţă. Deci, trebuie să fie luate cu precauţie şi totdeauna sub control facultativ. Dar, mai presus de toate, cel mai bine este să recurgem la tratamente naturale, pe care vi le oferim în următoarele pagini.

Clorpromazina s-a comercializat sub denumirea de Largactil. începând de atunci, acest medicament şi altele produse ulterior au fost folosite pentru a calma simptomele pacienţilor bolnavi psihic.

Trebuie să se trateze pacienţii bolnavi psihic cu aceste medicamente pe care le-am arătat sau altele de genul lor?

Răspunsul este NU.

Există o largă gamă de medicamente destinate tratamentului psihiatric, dar acestea au drept scop ameliorarea efectului simptomelor, mai degrabă decât vindecarea bolii.

Deci, aceasta înseamnă că, din cauza neputinţei acestor medicamente de a vindeca, trebuie să lăsăm deoparte tratamentul medicamentos în toate cazurile?

Nicidecum.

O dată cu descoperirea tranchilizantelor de prim rang şi cu apariţia altor substanţe cu efecte liniştitoare, beta-blocante, tranchilizantele uşoare, cele regulatoare de stare psihică şi cele antidepresive, s-au salvat multe vieţi de la sinucidere şi au fost ajutate o mulţime de persoane ca să poată îmbunătăţi condiţiile care ajută la vindecare.

Pe de altă parte, nu trebuie să uităm că de fiecare dată apar tot mai multe medicamente tonifiante şi tranchilizante fabricate din produse naturale şi plante medicinale şi care nu

Tratamentul natural al stresului

nai bună cale de a trata stresul este aceea i asigura organismului cele mai bune iţii pentru a fi capabil să lupte împotri-•esului şi **să-l controleze prin puterea**
'ie.

e mai multe ori, acest lucru nu se obţine torul medicamentelor şi nici prin trăite sofisticate, ci pur şi simplu prin adop-unui stil de viată sănătos si folosind în mod potrivit elementele pe care ni le oferă natura: alimentaţia naturală, exerciţiul fizic moderat, odihna, recrearea şi relaxarea, aşa cum s-a explicat în paginile anterioare.

Când stresul nu poate fi controlat cu aceste lucruri, atunci se poate primi un ajutor din afara organismului prin folosirea adecvată a diferitelor remedii naturale, din care expunem câteva în cadrul acestei pagini duble.

idroterapia

ledicinale ale apei asu-lismului presupun o ie potrivită între rela-Imulare. Tocmai ceea pie în cazul stresului.
dintre formele de utiei.
duţă în cada de baie 10-15 minute. Oferă binefăcător de relaiculară necesar pentru e tensiunea generată
In acelaşi timp, baia tonifică sistemul nervos, oferind echilibrul necesar pentru a înfrunile stresante. Pentru a mări efectul pe care îl are apa, se pot adăuga săruri de baie sau •aba circa 5-10 picături de esenţă de lavandă sau de rozmarin.

Durata sa nu trebuie să depăşească 45-60 de minute. Are un efect depurativ asupra or-lui, făcând să crească eliminarea substanţelor de dezasimilaţie prin piele. Sângele se de impurităţi şi toate organele funcţionează mai bine.

)ate, de asemenea, să aibă o interesantă acţiune tonifiantă care dă capacitate organis-depăşească stresul, dacă în timpul şedinţei se face un duş rece din 15 în 15 minute, rile de temperatură caldă şi rece stimulează sistemul de apărare şi tonifică sistemul

rapia: Tratamentul cu ajutorul băilor făcute în apa de mare, numit talazoterapie, creste lâncâre, stimulează metabolismul şi îmbunătăţeşte funcţionarea glandelor cu secreţie Concediile la mare cu un program de băi si exerciţii fizice constituie o formă foarte bună aşi stresul.

Pasionaria, numită de asemenea floarea pasiunii sau pasifloră, este o plantă ideală pentru cei supuşi tensiunilor nervoase. Ea are o acţiune liniştitoare, blândă (elimină neliniştea), fără a provoca obişnuinţă sau dependenţă.

Plante medicinale

Plantele medicinale pot aduce un ajutor suplimentar atunci când remediile citate mai sus se dovedesc insuficiente. Sunt două grupe de plante folosite contra stresului:

Tonifiante: Spre deosebire de stimulanţii de sinteză chimică, acestea nu creează obişnuinţă, nici nu excită sistemul nervos. Aceste plante pot ajuta organismul să înfrunte cu mai multă energie situaţiile de stres. Sunt în mod deosebit recomandate **cimbrul** *(Satureja* hortensis L.), **ginseng** *(Panax* g/nsengC.A. Meyer), **menta** *(Mentha piperita* L.) şi **rozmarinul** *(Rosmarinus officinalis* L). **Echilibrante ale sistemului nervos:** Sunt plantele care produc o uriaşă liniştire nervoasă, făcând ca răspunsul în faţa situaţiilor stresante să aibă un impact mai uşor. Recomandăm următoarele plante:

- **Păducel** *(Crataegus monogyna* Jac.): Infuzie cu 50-60 g flori la un litru de apă, din care se beau zilnic trei sau patru ceşti.
- **Pasionaria** *(Pasifflora incarnata* L): Infuzie cu 20-30 grame de flori şi frunze la un litru de apă. Se beau trei ceşti zilnic. /
- **Valeriană** *(Valeriana officinalis* L.):'Are o acţiune liniştitoare remarcabilă şi favorizează somnul. Se beau de la trei la cinci ceşti zil nic infuzie de rădăcină.
- Tei *(Tilia cordata* Mill.): Foarte util în cazu rile de nervozitate şi nelinişte. Se pregăteşte o infuzie cu 20-40 de grame de flori de tei la un litru de apă. Se beau zilnic 3-4 ceşti de ceai bine încălzit.

Din toate aceste plante se pregătesc diferite preparate medicinale care facilitează ingestia.

Floarea de păducel are o acţiune care echilibrează sistemul nervos. Mai mult, ea întăreşte inima şi evită tahicardiile de origine nervoasă, în consecinţă, este foarte recomandată în cazurile de stres.

:tele secundare pe care le au medi-
le sinteză chimică.

amâne deschisă calea pentru
trata-licamentos al tulburărilor
mintale, tresului.

undare

tabilit acest lucru, trebuie să avem
marea majoritate a
medicamente-deosebit cele
folosite în psihia-obişnuinţă, pe
lângă faptul că aduc lumăr mare
de efecte secundare re variază de
la o substanţă la alta.

în continuare, vă oferim câteva avertizări cu privire la folosirea acestui fel de tratament:

- Stresul este o problemă care, în general, es te motivată de împrejurări potrivnice. Pen tru a îmbunătăţi aceste împrejurări, pacien tul trebuie să ia hotărâri în funcţie de situaţia specifică. De aceea, folosirea medicamente lor poate fi justificată doar în cazuri severe, pentru un timp scurt.
- Medicamentele trebuie să fie prescrise de medic şi folosite în raport cu indicaţiile spe cifice. Sub nici o formă pacientul nu trebuie să schimbe dozele sau să le ia fără autoriza rea medicului sau a psihiatrului.

- Practic, toate medicamentele care se folo sesc pentru a calma stresul sunt asociate cu următoarele efecte secundare: somnolenţă, slăbirea reflexelor, tensiune scăzută şi debi litate. Multe accidente de muncă şi de cir culaţie sunt strâns legate de folosirea nepo trivită a tranchilizantelor.
- Cea mai importantă problemă a acestui fel de tratament sunt efectele adăugate. In timp ce se iau, medicamentele antistres calmează pe cel neliniştit şi relaxează pe cel tensionat. Totuşi, atunci când se opreşte administrarea lor, pot apărea tremurături sau o stare gene rală nervoasă, dureri puternice de cap, greţuri şi intensificarea simptomelor iniţiale.
- Aceste medicamente pot fi toxice pentru făt, în cazul femeilor însărcinate. De fapt, se cunoaşte acţiunea nocivă a benzodiazepa-mului asupra fătului, substanţă care intră în compoziţia diferitelor tranchilizante şi re laxante de uz comun. Riscurile de a da naşte re unui copil cu deformări fizice cresc şi mai mult atunci când se ingeră benzodiazepam în timpul primelor trei luni de sarcină.
- Folosirea alcoolului sau a altor medica mente atunci când cineva se află sub trata ment cu medicamente antistres măreşte efec tele secundare şi trebuie evitată cu orice preţ.
- Chiar atunci când se folosesc medicamentele sub control riguros medical, tratamentul tre buie totdeauna să fie însoţit de cele mai po trivite mijloace psiho-terapeutice, expuse de-a lungul paginilor acestei cărţi, dacă se doreşte cu adevărat o vindecare definitivă, în loc de a suprima doar simptomele.

Alternativa naturală

Datorită inconvenientelor pe care le prezintă medicamentele şi pe care trebuie să le avem totdeauna în vedere, în momentul de faţă se aplică alternative naturale care, după părerea noastră, sunt de preferat.

Anumite plante medicinale posedă efecte tranchilizante şi sedative fără efecte negative. De asemenea, tratamentele prin hidroterapie şi balneoterapie pot ajuta la învingerea stresului, aşa cum sunt expuse în paginile 142-143.

Şi bineînţeles, deja am văzut că un regim alimentar nepotrivit poate favoriza stresul la fel cum o dietă corectă fortifică tot corpul şi sistemul nervos împotriva situaţiilor de tensiune vitală (vezi tabelul *„A opta pentru ce e sănătos",* pag. 115, şi testul *„Stresulsi dieta",* pag. 166).

Meditaţia

Meditaţia este o stare mintală care permite unei persoane să nu se gândească la treburile zilnice şi să se concentreze intens pentru a elimina stresul.

Meditaţia este, poate, procedeul cel mai vechi şi, fără îndoială, unul dintre cele mai eficiente pentru a obţine pacea mintală şi a contracara tensiunea şi stresul.

Prin simplitatea practicii sale şi prin faptul că poate fi folosită atunci când eşti singur, fără ajutorul uneia sau mai multor persoane, această metodă a fost foarte obişnuită de-a lungul secolelor, cu toate că a pierdut mult din forţa ei în occident.

Biblia, în relatările sale cele mai vechi, oferă exemple în care personajele practicau meditaţia.

Tocmai într-un moment de mare criză spirituală şi socială, Dumnezeu sfătuieşte pe poporul evreu: *„Meditaţi bine si luaţi seama la căile voastre".* Pentru că aşa cum li se spune: *„Semănaţi mult si strângeţi puţin; mâncaţi şi tot nu vă săturaţi; beţi şi tot nu sunteţi mulţumiţi; vă îmbrăcaţi şi tot nu vă este cald; şi cel care lucrează cu ziua primeşte plata pentru lucrul lui într-o pungă spartă."* Situaţia era cu adevărat demnă de preocupări şi pentru a-ceasta s-a insistat: „ *Meditaţi asupra căilor voastre",* care era considerată cea mai bună rezolvare pentru situaţia lor plină de lipsă şi stre-santă (Hagai 5, 1-7).

; meditaţie pe care noi vi-1 sugerăm pe care Isus Hristos 1-a practicat, ile relatează că El petrecea ceasuri igurătate, meditaţie şi rugăciune. In a, El primea puterea care a fost se-i şi încrederii Sale, la fel ca şi succe-legătură cu ceilalţi. Şi Maestrul din ;igură că toţi aceia care practică acest litaţie vor obţine pace mintală şi lirituală reînnoită.

ligii, îndeosebi cele orientale, au el asupra meditaţiei ca formă ideală re de sine, care îi permite omului să :ea cu sine însuşi şi echilibrul nece-laterial şi spiritual.

: practice ale meditaţiei

*ic ca cititorul să se întrebe acum: cu adevărat foloasele practice ale ? în ce fel îl poate ajuta pe cel stre-a eficientă pentru a preveni şi con-al?

îl rând, este un exerciţiu mintal bi-r, care ajută la controlul gânduri-care practică meditaţia în mod re-sistematic obţin o mare stăpânire onştimţei lor şi, în ultimă instanţă, iceia care aleg motivele şi direcţia proprii.

:lea rând, aduce cu sine relaxarea. a şi tensiunea sunt incompatibile, :, dând loc meditaţiei, intervine a-mod automat, relaxarea musculară ă. Meditaţia frecventă face ca fiinţa *i* fie mai puţin agresivă, mai liniştită nare, mai liberă de stres.

lea rând, meditaţia face ca existenţa mane să fie mai echilibrată. Un nportant de cercetări recente au do-neditaţia dezvoltă funcţiunile cere-nă acolo că se obţine un echilibru icţiile emisferei cerebrale stângi şi Irepte. în timp ce emisfera stângă se funcţiuni logice, matematice, raţio-nale şi ştiinţifice, cea dreaptă dirijează capacităţile creative, imaginative şi spirituale. Aşadar, meditaţia tinde să compenseze posibila deficienţă de funcţie a emisferei cerebrale drepte, favorizând o folosire echilibrată a tuturor aspectelor mintale.

- Şi în final, meditaţia ajută persoana să se desprindă de cele materiale ale vieţii de toate zilele şi să atingă dimensiuni spirituale, înregistrările fiziologice aplicate persoanelor în momente de meditaţie arată că, în timpul acesta, se reglează şi se diminuează ritmul respirator, se reduce activitatea cardiacă, se echilibrează circulaţia şi compoziţia sanguină. Pe lângă acestea, undele cerebrale arată indicii echilibrate care sugerează existenţa unei dimensiuni spirituale favorabile pentru ca fiinţa umană să poată obţine o stare de sănătate fizică şi mintală. Acest aspect spiritual al existenţei umane a fost respins de foarte mulţi din civilizaţia noastră, fără să-şi dea seama că absenţa lui provoacă un dezechilibru în ansamblul fiinţei omeneşti.

Cum să medităm?

Depinzând de obiceiurile generale de viaţă pe care le ducem, ne va fi mai uşor sau mai dificil să practicăm meditaţia.

De fapt, sunt multe persoane care fac lucrul acesta fără să-şi dea seama, în timp ce pentru alţii, care sunt supuşi la o continuă activitate a scoarţei cerebrale şi de care sunt conştienţi, acest lucru poate fi mai greu.

Oferim în continuare câteva sfaturi demne de luat în seamă pentru a putea duce la bun sfârşit meditaţia.

Locul şi momentul

Este foarte important să alegem locul şi momentul potrivit pentru a medita.

Ideal ar fi să meditezi zilnic în acelaşi loc şi la aceeaşi oră.

Unele persoane preferă ceasurile dimineţii, pentru altele însă e mai convenabilă liniştea dinaintea timpului de culcare.

în funcţie de circumstanţe, meditaţia poate fi făcută fie într-o locuinţă, fie afară. Oricum ar fi, este necesar să se respecte regularitatea şi liniştea.

Forma

Poziţia de meditaţie trebuie să fie comodă, dar nu excesivă.

Metodele tradiţionale sugerează aşezarea pe un covor sau pe o rogojină cu picioarele încrucişate. Unii se simt însă prea „orientali" în a-ceastă poziţie. Pentru aceştia, se recomandă să se aşeze pe un scaun sau pe un fotoliu.

In toate situaţiile, e vorba de un moment în care cineva trebuie să dea la o parte toate preocupările zilnice şi să cugete că, sub nici o formă, conştiinţa noastră nu trebuie să fie întreruptă pentru problemele zilnice.

Motivul la care să medităm

Alegerea punctului asupra căruia să te concentrezi este la fel de importantă. Este vorba de a alege obiectul sau experienţa spre care se va concentra meditaţia.

urnite tradiţii sugerează o „mantra" (un [sau o frază scurtă care se repetă conti-iltele preferă „mandala" (un desen cu o geometrică asupra căruia se concen-privirea), iar altele, un perete complet pra căruia să te concentrezi.

recomandăm o experienţă care are ce-mari posibilităţi de a fi, în acelaşi timp, dă şi plină de conţinut semnificativ: es->a de alegerea unui scurt pasaj din Sfin-ripturi ca punct de concentrare al me-. în pagina următoare, sunt reproduse
ersete alese din Psalmul 63, ca un exem-itru multe alte versete, la fel de minu-ire pot fi găsite în Biblie.

ntrarea

iuie să ne concentrăm asupra conţinu->iectului sau experienţei respective:

am de exemplu Psalmul 63. Se reco-
● t citim de mai multe ori cu voce I calmă, d bine cuvintele pentru a înţelege încapă aceea, este necesar să ne gândim •e 1-a scris şi la împrejurările în care a ;.

)d concret, David a scris aceste verse-m moment de îngrijorare extremă, de ens atunci când se afla în pustie, fu-faţa regelui Saul, care, din cauza unui tament paranoic şi a invidiei, căuta cu eţ să-1 omoare pe David.

itinuare, să căutăm identificarea perii motivul acestei meditaţii.

:emplu, noi nu fugim de cineva care ie omoare; dar este normal să ne fie nu ne pierdem slujba, să avem de-a inumite persoane sau că boala unei pite se poate complica în mod fatal.

|st fel repetăm noi înşine experienţa H, zicând:

„Pentru că Tu ai fost ajutorul meu şi sub umbra aripilor Tale mă voi bucura. Viaţa mea este lipită de Tine şi dreapta Ta mă va sprijini".

Aceste declaraţii ne amintesc că, în ciuda greutăţilor din trecut, problemele s-au rezolvat până la urmă, iar viitorul nu mai trebuie privit în chip negativ.

Identificarea poate să se producă prin numeroase bucăţi din text şi, mai presus de toate, se recomandă să repetăm frazele clar şi cu voce tare.

Un sfârşit bun

După ce face acest exerciţiu 20 de minute, persoana se pregăteşte să-şi părăsească meditaţia liniştit şi fără grabă.

In multe cazuri, o rugăciune personală, înălţată spre Dumnezeu, poate să încununeze această stare mintală optimă:

„Doamne, în acelaşi fel în care David simţea că are nevoie de ajutorul Tău, la fel simt şi eu. El Iţi cerea să-i saturi setea de veşnicie, pe care o simţea tot aşa de necesară ca şi apa pentru un pământ uscat şi arid. Problemele lui trebuie să fi fost de cea mai mare importanţă. Eu de asemenea sufăr de preocupări şi tensiuni, dar cred că, aşa cum 1-ai eliberat pe David din necazul său, poţi să mă ajuţi şi pe mine să ies dintr-al meu..."

După o perioadă de meditaţie, starea noastră sufletească va fi calmă şi relaxată. Nu vom mai reacţiona în mod ofensiv, ci, dimpotrivă, vom căuta pacea şi armonia cu noi înşine şi cu ceilalţi.

N-avem nimic de pierdut dacă ne hotărâm să avem zilnic un timp de meditaţie care să se întindă pe o perioadă mai lungă, ci, dimpotrivă, prin aceasta se poate câştiga foarte mult atunci când vine ceasul combaterii stresului şi a altor stări emoţionale nocive.

Psalmul 63

„Dumnezeule, Tu eşti Dumnezeul meu,
pe Tine Te caut!
îmi însetează sufletul după Tine,
îmi tânjeşte trupul după Tine,
într-un pământ sec, uscat şi fără apă.
Aşa Te privesc eu în locaşul cel sfânt,
ca să-Ţi văd puterea şi slava.
Fiindcă bunătatea Ta preţuieşte mai mult
decât viaţa, de aceea buzele mele cântă
laudele Tale.
Te voi binecuvânta dar toată viaţa
mea şi în Numele Tău îmi voi
ridica mâinile.
Mi se satură sufletul ca de nişte bucate
grase şi miezoase, şi gura mea Te laudă cu
strigăte de bucurie pe buze,
şi când mă gândesc la Tine în timpul
priveghiurilor nopţii.
Căci Tu eşti ajutorul meu,
şi sunt plin de veselie
la umbra aripilor Tale.
Sufletul meu este lipit de Tine;
dreapta Ta mă sprijineşte."

Epilog

Remediul suprem

« 1 LORASABATINO, născută în Flo-
1 . renta (Italia), avea 30 de ani când 1-a
l ^ cunoscut pe Dionis Katundi, un al-
^™- banez care se afla în vizită în Italia, în
1942. El era cu 20 de ani mai mare decât ea, însă aceasta n-a fost o piedică pentru ca amândoi să se împrietenească şi apoi să sfârşească prin a se îndrăgosti unul de altul.

Dionis a trebuit să se întoarcă în ţara sa, dar un an mai târziu a revenit în Italia pentru a se căsători cu Flora.

între anii 1943-1945, în timp ce al doilea război mondial bântuia cu furie, Flora şi Dionis au rămas în Italia, având statut de refugiaţi şi trecând astfel prin greutăţi pentru a supravieţui.

La un an după nuntă s-a născut loan, primul lor fiu; în anul 1947 s-a născut Estera, al doilea şi ultimul copil al familiei.

La terminarea războiului, în 1945, s-au hotărât să se mute în Albania. Dionis şi Flora erau creştini activi în viaţa zilnică şi acesta a fost unul dintre motivele de bază pentru

„încredinţează-ţi soarta în mâna Domnului, şi El te va sprijini. El nu va lăsa niciodată să se clatine cel neprihănit."

PSALMUL 55,22

roca pe
-o încă
jt. De
cesta a
vul de
u care
ă
mear-li
a.
A-rma
să în
mod ta
şi ei
lemnaţi
colo cu
ipărtăşi

iinţa şi

xha, cel
îboinic
i Alba-
ul răz-
îluat conducerea ţării în 1945.
El
i în mod dictatorial timp de 40 de
noartea sa, în 1985.

srioadă a fost una dintre cele mai
n istoria Albaniei. In timpul
lun-ndat, această ţară a avut
regimul siv şi a devenit una dintre
cele mai n Europa de Est.

le guvernământ albanez şi-a
pro-preţ să înlăture orice formă de
re-•estat pe toţi conducătorii şi
re-religioşi. Au expropriat
biserici, mple şi sinagogi,
transformân-azine, gimnazii şi
chiar în toalete interzis
folosirea denumirilor . fost
prigoniţi aspru părinţii care piilor
lor asemenea nume. Orice igie
sau de cult a fost reprimată, de
orice religie au fost supuşi
per-:tenţiilor, încarcerării,
torturilor, te şi li s-au confiscat
averile.

ia decade de luptă violentă
împo-în anii '60, guvernul lui
Hoxha a proclamat, plin de mândrie, că Albania era singurul stat din lume unde fusese eradicată pe deplin credinţa religioasă.

Astfel, în mod natural, Flora şi familia sa au suferit consecinţele represiunii din cauza credinţei creştine. Aşa că ei s-au hotărât să emigreze în Statele Unite, unde Dionis locuise mai mulţi ani şi unde studiase farmacia.

Instantaneu recent cu Flora Sabatino. O femeie care, dispunând de o speranţă puternică şi sigură, a putut să depăşească situaţiile cele mai stresante prin care poate trece o fiinţă umană.

Tocmai când pregătiseră totul pentru călătorie, în ajunul plecării lor, cineva 1-a acuzat pe Dionis Katundi că ar fi spion nord-ame-rican. în acel timp, loan avea şase am, iar Es-tera trei.

Au arestat toată familia şi 1-au întemniţat pe Dionis într-o închisoare şi pe Flora împreună cu copiii în alta.

Dionis a fost torturat cu brutalitate pentru a mărturisi crime pe care nu le făcuse.

în ciuda nevinovăţiei lui, a fost condamnat la 20 de ani de muncă silnică. Tanush Frashe-ri, în prezent ministru în guvernul albanez, a împărţit aceeaşi celulă cu Dionis Katundi. Iată mărturia sa:

„Dionis era un sfânt. Aceasta este imaginea pe care o păstrez încă în mintea mea. L-am cunoscut pentru că a fost în aceeaşi celulă cu mine. Era un om bun. Ne-a impresionat pe toţi, în special pe cei mai tineri. Pe vremea aceea eu aveam 16 ani. Atunci când i se aducea mâncare, totdeauna o împărţea cu ceilalţi. Toţi aveam pentru el multă simpatie şi respect. După aceea 1-au trimis într-un loc de

Lucrurile simple şi liniştite ale vieţii, pe care natura ni le oferă cu generozitate, sunt acelea care ne dau adevărata bucurie şi pace sufletească. Trebuie să învăţăm să le recunoaştem în jurul nostru atât în rândul florilor, cât şi în rândul fiinţelor omeneşti.

muncă silnică la Shtulas. Abia atunci au început pentru el problemele cu adevărat."""

Flora şi-a văzut soţul doar o singură dată: atunci când a fost judecat. Trecuseră doar câteva luni şi nu-1 mai putea recunoaşte. Dionis totdeauna fusese puternic şi se bucurase de o sănătate perfectă, dar acum aspectul lui era bolnăvicios, paiul îi albise complet şi toţi dinţii îi căzuseră. El a murit apoi de un atac de cord, după ce ispăşise doi ani de condamnare. In a-ceastă perioadă a fost tot timpul torturat în mod brutal si cu regularitate din pricină că nu voia să lucreze sâmbăta, ziua pe care Dionis o considera sfântă în acord cu convingerile sale biblice.

Flora a rămas în închisoare timp de *1*8 luni, după ce îi fuseseră răpiţi cei doi copii în a patra zi după ce fusese încarcerată. In timpul acestor luni lungi, ea nu ştia unde se aflau sau dacă mai trăiau. Doar la sfârşitul acestei perioade a izbutit să o recupereze pe Estera. loan nu a putut ieşi din orfelinat şi a sfârşit într-un spital psihiatric, unde a murit câţiva ani mai târziu. Atât mama, cât şi fiica au trăit de-a lungul anilor într-un mediu opresiv. Guvernul, pe lângă faptul că intercepta în mod sistematic banii de pensie care îi veneau din străinătate, i-a refuzat Esterei dreptul la un serviciu deoarece nu voia să renunţe la convingerile ei religioase. Pe de altă parte, le era interzis să se adune cu alţi creştini şi inclusiv să aibă o Biblie. Totuşi, au putut să ajungă să vadă căderea regimului o dată cu moartea lui Hoxha.

Flora a supravieţuit şi a putut să-şi povestească experienţele cele mai stresante şi pline de nelinişte pe care o fiinţă omenească le poate trăi.

Dar cărui lucru s-a datorat faptul că Flora şi-a menţinut o bună sănătate fizică şi mintală după atâtea suferinţe?

Flora a experimentat o credinţă adevărată în Dumnezeu în timpul zecilor de ani de durere.

Ray Dabrowski a stat de vorbă personal cu mai mulţi supravieţuitori ai acestor întâmplări. Autorul acestei cărţi îi mulţumeşte pentru aprobarea de a include această povestire şi de asemenea pentru documentarea pe care i-a oferit-o cu bunăvoinţă în elaborarea acestor pagini.

evoie de forţe supraomeneşti pentru a opresiune. Ea medita la cele sfinte şi se nic, astfel că a păstrat legătura cu Di-a atât în momentele de durere, cât şi în alinare.

presus de toate, a păstrat o vie speranţă cutiile şi opresiunile vor dispărea într-o ivea convingerea că, după *moartea* sa, ;us de orice, se găsea mântuirea ei şi a sale şi a tuturor acelora din jurul său ciuda îngrozitoarelor împotriviri, eră credincioşi. Multe texte şi făgăduinţe Iţa Scriptură i-au fost ajutor şi sprijin batino în încercările ei. Atât din Biblia pe care o ascundea ca pe o comoară, i fragmentele traduse în albaneză (Bi-pletă abia de puţin timp a putut fi tra-ceastă limbă) a putut obţine hrana spire a ajutat-o atât de mult. Ea nu şi-a ncrederea deoarece necontenit alerga inţele de eliberare care se aflau în Sfânta

lici o îndoială că sfaturile lui Isus din - pe care le găsim în Evanghelii şi ca-t stresul şi îngrijorările - au făcut ca meie să fie tot mai puternică şi tot mai peranţă:

î îngrijoraţi de viaţa voastră, zicând: anca sau ce vom bea, nici pentru tru-i, zicând: cu ce ne vom îmbrăca. Oa-Viaţa mai de preţ decât hrana şi trapul :ţ decât hainele? (...) Nu vă îngrijoraţi ia de mâine, căci ziua de mâine se va a însăşi. Ajunge zilei îngrijorarea ei" 5.34).

Aceste cuvinte îi răsunau cu putere în minte atunci când avea nevoie să se elibereze de gândurile pline de griji şi nelinişte care o năpădeau. Dumnezeu i-a răsplătit speranţa de eliberare şi a trăit ca să cunoască timpurile de libertate.

Speranţa este o cerinţă fundamentală a menţinerii echilibrului şi sănătăţii mintale. Si de asemenea credinţa în Dumnezeu.

Cu aceste două atribute, speranţa şi credinţa, suntem echipaţi cu tot ce este necesar pentru a înfrunta dificultăţile cele mai adverse.

Nu este uşor să-ţi păstrezi credinţa şi să trăieşti cu o speranţă ca a Florei, mai presus de tot ce a suferit atât de mult şi atât de intens. Chiar mulţi credincioşi pun la îndoială puterea divină cu ocazia unei experienţe atât de dureroase. Rămâne totuşi semnificativ că persoanele care probează o credinţă puternică în Dumnezeu sunt capabile să suporte cele mai mari nelinişti şi suferinţe cu o pace mintală şi spirituală admirabilă.

Am putea să ne întrebăm dacă Flora a primit puterea necesară prin intervenţie divină, ca răspuns la rugăciunile sale, sau că aceasta a fost doar prin autosugestie.

Insă pentru ea însăşi, nu încape nici o îndoială.

Ajutorul pe care Tatăl ceresc i 1-a oferit în momentele cele mai grele ale vieţii sale este atât de real ca şi propria sa existenţă.

In momentul când s-a publicat această carte, la aproape 80 de ani, Flora îşi păstrează vie credinţa şi speranţa şi nutreşte un simţământ de recunoştinţă pentru viaţa sa lungă şi pentru binecuvântările primite de-a lungul ei.

AUTOEVALUARE

*Socraticul şi nu îndeajuns practicatul principiu **„Cunoaşte-te pe tine însuţi",** măcar că pare de neatins în plinătatea lui, este un principiu de bază demn de aplicat în prevenirea şi lupta contra stresului.*
înainte de a lua măsuri împotriva stresului, este necesar să verificăm în modul cel mai obiectiv posibil care este gradul de stres personal, care este rezistenţa noastră faţă de el şi care sunt cauzele lui posibile.

PAGINA

Care este nivelul stresului meu? .. 156

Stilul meu de viaţă este sedentar? 162

Pulsaţii pe minut în plin exerciţiu fizic 163

Scala de readaptare socială a lui Rahe şi Holmes.....164

Stresul şi dieta:
în ce este săracă hrana mea?
Ce mănânc prea mult? 166

Care este nivelul stresului meu?

Acest **„Inventar"** pentru evaluarea **stresului individual** a fost aşezat în contextul vieţii normale şi obişnuite, exituaţiile excepţionale, cum ar fi un catastrofă naturală sau o epidemie, netele pe care dumneavoastră vi le Ii fiecare dintre cele 96 de cazuri din categorii. Realizaţi totalul punctelor are dintre ele. **„1. Stil de viaţă", „2. Mediu", „3. Simptome", „4. Slujbă/ocupaţie", „5. Relaţii", „6. Personalitate".** Totalul fiecărei categorii se aşază în locul corespondent din pătratul de la pagina 159. Acestor puncte li **se adaugă** cele proprii ale numitului pătrat. **„Totalul"** vă va oferi gradul de stres pe care îl aveţi în acest moment. Şi în continuare **„Localizaţi zona dumneavoastră de stres în graficul"** de la pagina 160 şi deja puteţi să trageţi propriile concluzii.

Pentru ca evaluarea să fie valabilă, trebuie să răspundeţi la toate întrebările cu sinceritate deplină.

NTARUL STRESULUI

DE VIAŢĂ pi un număr de ore potrivit pvoife mele	^ 3			
enc la ore fixe	3	7	1	0
sunt nervos, iau tranchilizante . .	0	1	7	3
pul liber, mă uit la T. V. sau la video	0	1	7	3
xercitiu fizic în mod regulat	3	2	1	0
inc în grabă	0	1	1	3
limentele bogate în colesterol ficat, brânză, îngheţată) ne cât am poftă	0	1	7	3
lum fructe si verdeţuri din plin	3	7	1	n
lapă între mese . . . ,	3	"i	1	0
line între mese	0	1	7	3
Isc un mic dejun bogat	3	7	1	0
na mănânc puţin	3	7	1	n
^	0	1	2	3
im băuturi alcoolice	0	1	7	3
pul liber ies în natură si la aer curat	3	7	1	0
c un „hobby" sau une care mă relaxează	3	1	1	0
DE VIAŢĂ				

2. MEDIU

17. Familia mea este destul de gălăgioasă .....
18. Simt că am nevoie de mai mult spaţiu în casă ..
19. Toate lucrurile mele sunt puse în ordine, fiecare la locul lui .....
20. Beneficiez de o atmosferă de cămin plăcută ....
21. Vecinii mei sunt gălăgioşi .....
22. Se află multă lume în zona în care locuiesc .....
23. Casa mea este curată şi ordonată .....
24. Acasă mă relaxez în linişte .....
25. Dormitorul meu mi se pare mic .....
26. Am impresia că locuim prea mulţi sub acelaşi acoperiş .....
27. Sunt mulţumit cum este zugrăvită locuinţa mea
28. Consider casa mea ca fiind destul de spaţioasă pentru nevoile noastre 3 2 1 0
29. în cartierul meu sunt mirosuri neplăcute 0 1 2 3
30. Zona în care locuiesc e destul de zgomotoasă.... 0 1 2 3
31. Aerul din localitatea mea este curat..... 3 2 1 0
32. Străzile şi parcurile din cartierul meu sunt curate şi îngrijite.....

Total MEDIU ,

3. SIMPTOME

33. Sufăr de dureri de cap.....
34. Am dureri abdominale .....
35. Am o digestie bună.....
36. Am scaun regulat.....
37. Mă supără spatele.....
38. Sufăr de tahicardie.....
39. Sufăr de alergii.....
40. Am senzaţii de sufocare.....
41. Mi se înţepenesc muşchii gâtului şi ai spatelui
42. Am tensiune arterială moderată şi constantă ...
43. Am memorie bună.....
44. Nu am poftă de mâncare .....
45. Mă simt obosit şi fără putere .....
46. Sufăr de insomnie.....
47. Transpir mult (chiar când nu fac exerciţii).....
48. Plâng şi mă descurajez foarte repede .....

Total SIMPTOME.

^

/JBA / OCUPAŢIE	^	>	-°	^
rul meu zilnic îmi produce multă tensiune	0	1	2	3
lomentele libere mă frământă ilemele de serviciu	0	*1*	2	3
'ramul de lucru este regulat	3	*2*	1	0
ipaţiile mele îmi permit lăn'ânc liniştit acasă	3	*2*	1	0
ez acasă noaptea şi la sfârşitul săptămânii	0	1	2	3
mai multe slujbe	0	1	2	3
icru mi se pare că timpul zboară	3	2	1	0
iimt folositor şi satisfăcut în ocupaţiile mele ..	3	2	*1*	0
>sc cu frica pierderii serviciului	0	1	*2*	3
iile cu colegii de serviciu sunt conflictuale ..	0	1	*2*	3
în relaţii bune cu şeful meu	3	2	1	0
; der că postul meu este sigur	3	2	1	0
mobilul îmi este necesar la lucru	0	1	2	3
ă mănânc atunci când trebuie rmin o treabă	0	1	2	3
ansider competent în munca mea	3	2	1	0
onvingerea că şeful meu şi/sau familia apreciază lucrul pe care îl fac	3	2	1	0

:RU / OCUPAŢIE .....

r"

lucur să fiu amabil liticos cu toată lumea	3	2	1	0
Bstrez încrederea în ceilalţi	3	2	1	0
nemulţumit atunci când planurile bepind de alţii	0	1	2	3
[setează mult disputele	0	1	2	3
rieteni dispuşi să mă asculte	3	2	1	0
ptisfăcut de viata mea sexuală	3	2	1	0
[are preţ pe părerea pe care jitii despre mine	0	1	2	3
j; să fac lucrurile mai bine decât ceilalţi	0	1	2	3
li de serviciu sunt prietenii mei	2	1	0	
pdare să ascult problemele celorlalţi	3	2	1	0
la soţul sau soţia mea are nevoie bhimbe pentru ca relaţia noastră bună (pentru cei necăsătoriti: lic/logodnică, prieten/prietenă, îl/apropiată)	0	1	2	3
c prea mult	0	1	2	3
când discut cu cineva, i seama că foarte curând încep esc pe un ton ridicat	0	1	2	3
vidios pe cei mai bogaţi decât mine	0	1	2	3
n o dispută cu cineva, mă gândesc *voi* răspunde în timp ce el încă vorbeşte ...	0	1	2	3
nervos atunci când mi se dau ordine	0	1	2	3

6. PERSONALITATE

81 Mă simt în general satisfăcut
de viaţa pe care o duc .....
îmi place să vorbesc pe alţii de bine .....
83 Devin nervos când cineva conduce
încet automobilul în faţa mea .....
84. Când trebuie să stau la coadă la un ghişeu,
renunţ şi plec.....
85. Mă simt îngăduitor cu mine însumi
atunci cana se apropie termenele .....
86. Privesc viitorul cu încredere .....
87. Cu toate că nu îmi place, am tendinţa
să mă gândesc la ce poate fi mai rău .....
88. îmi place să fac lucrurile în felul meu
şi mă supăr atunci când aceasta nu e posibil .....
89. Sunt bine dispus .....
90. Sunt mulţumit de purtarea mea.....
91. Mă enervez atunci când sunt întrerupt
în cursul unei activităţi .....
92. Sunt perfecţionist .....
93 Mă gândesc la cei care îmi datorează bani .....
94 Devin foarte nervos atunci când sunt
prins într-o aglomeraţie rutieră.....
95. Mă plictisesc foarte repede în concediu şi doresc
să revin la activităţile mele „productive" .....
96. Trăiesc cu teama că într-o zi s-ar putea
să mă îmbolnăvesc de o oarecare boală fatală,
cum ar fi cancerul..... 0 1 2 3

Total PERSONALITATE

Sex*..... bărbat O femeie Q

Vârstă*..... _____ ani

Stare civilă* căsătorit/ă Q singur/ă Q
văduv/ă Q altele O

Calculati-vă totalul

I Notaţi punctele pentru fiecare secţiune

1. STIL DE VIAŢĂ ..... __
2. MEDIU..... _
3. S1MPTOME..... _
4. LUCRU ..... _
5. RELAŢII..... _
6. PERSONALITATE..... __

II Adăugaţi încă trei puncte dacă

Aveţi între 35 şi 60 de ani ..... _
Sunteţi separat/ă sau divorţat/ă ..... _
Trăiţi într-un oraş mare ..... _
Aveţi în casă trei copii sau mai mulţi.
Nu aveţi serviciu.....

III Adăugaţi două puncte dacă

Aveţi între 25-34 ani .....
Sunteţi necăsătorit/ă, văduv/ă .....
Trăiţi într-un oraş mic .....
Aveţi în casă unul sau doi copii ..
Lucraţi temporar .....

TOTAL GENERAL .....

Şi acum, după ce aţi obţinut totalul, observaţi în ce zonă de stres vă găsiţi în graficul de la pagina următoare.

* Aceste date pot fi utilizate dacă acest test se realizează sub formă de **anchetă,** cum ar fi în **„Planul de 5 zile pentru a controla stresul".** Cunoscând datele tuturor celor anchetaţi, se pot evalua rezultatele pe sectoare de populaţie şi în felul acesta se pot trage concluzii de interes general.

Localizaţi zona dumneavoastră de stres pe grafic

Ce reprezintă fiecare zonă?

Zona 1

i lul de stres este primejdios de scăzut. nevoie să puneţi un pic de scânteie şi)ld în viaţa dvs. pentru a obţine reuşite-ire se aşteaptă de la capacitatea pe o aveţi.

Zona 2

Beneficiaţi de un nivel scăzut de stres. Acest lucru se poate datora unei naturi liniştite şi mulţumite într-un mediu favorabil. Situaţia dumneavoastră este sănătoasă şi lipsită de riscul de infarct, ulcere şi alte îmbolnăviri asociate cu stresul. Cu toate acestea, este posibil să aveţi un randament mult mai scăzut faţă de capacitatea pe care o aveţi şi poate e nevoie, din când în când, de o provocare pentru a face un efort mai mare.

Zona 3

Aceasta este zona normală a stresului. Cele mai multe persoane se află la acest nivel. Uneori sunt tensiuni, alteori momente de relaxare. Este necesară şi o oarecare tensiune pentru a atinge anumite ţinte propuse; însă stresul nu trebuie să fie permanent, ci să se compenseze prin perioade de linişte. Aceste alternări formează o parte din echilibrul uman. Deoarece această zonă este foarte largă, punctajul poate să fie aproape de limite. Dacă punctajul dumneavoastră este foarte aproape de limita superioară, ca o măsură de prudenţă, consideraţi-vă cel puţin parţial şi în zona a patra.

Zona 4

Stresul din această zonă este considerat ridicat, în felul acesta, dumneavoastră aveţi o înştiinţare clară şi concludentă a primejdiei. Observaţi cu grijă fiecare sector al vieţii dumneavoastră cu scopul de a vedea care sunt problemele care au nevoie de o rezolvare mai urgentă. Acum este momentul de a preveni dereglări psihice importante, ca: depresia, neliniştea sau pierderea facultăţilor mintale sau de a evita complicaţii ale aparatului digestiv şi circulator. Căutaţi să priviţi problema pe calea cea mai directă din diferite perspective: dieta, exerciţiul fizic, relaxarea, ajutorul personal al unuia demn de încredere. Adoptaţi o atitudine pozitivă şi căutaţi să fiţi amabili cu toţi ceilalţi.

Zona 5

Această zonă este considerată primejdioasă. Dacă obţineţi mai mult de 144 de puncte, vă găsiţi în mijlocul unui grup redus de persoane foarte stresate şi cu multiple probleme, care reclamă o atenţie urgentă. De aceea, luaţi în serios problema ieşirii din această situaţie înainte de a fi prea târziu. Căutaţi ajutor. Sunt situaţii pe care unii nu le pot înfrunta singuri. Cu toţii avem uneori nevoie de sprijin din partea familiei sau a prietenilor sau chiar de ajutorul profesional al unui psiholog sau psihiatru. Dacă este posibil, schimbaţi-vă activitatea pentru câteva zile şi aplicaţi toate tehnicile şi strategiile antistres.

Stilul meu de viaţă este sedentar?

Pentru a realiza acest test, trebuie să vă notaţi **ora** sau **fracţiunea zecimală** a orei (de exemplu: 30 minunte = 0,5; o oră şi 30 de minute = 1,5) şi să o înmulţiţi cu factorul de convertire corespunzător fiecărei activităţi zilnice.

te orele pe care le-aţi notat trebuie să totalizeze 24 **de ore.*** Suma tuturor cân-
ilor de pe coloana din dreapta vă va permite să cunoaşteţi care este grade
sedentarism care vă corespunde.

aţi timpul pe care dumneavoastră îl petreceţi zilnic...

tiind

i nocturn, sieste şi altele ..... _____x 0,8 = _____

at/ă

:ă de birou, conducere

port public, mâncând, odihnindu-ne

id la televizor, citind etc ..... ____x 1,5 = _____

cioare

enie personală, aşteptare,

)ort public, lucru la tejghea etc..... ____x 2 = _____

înd 2-3 km/oră (plimbare relaxată) ..... ____x 3 = _____

and 4-5 km/oră (plimbare uşoară) ..... ____x 4 = _____

Snd 6-7 km/oră (plimbare în mers rapid) ..... ____x 5 = _____

zând activităţi casnice

la, a freca, a şterge praful,

i uşoare de reparaţie etc ..... ____x 3 = _____

itătăţi care cer efort fizic moderat

ar, electrician, zugrav etc..... ____x 4 = _____

itătăţi care cer efort fizic intens

iltor, tăietor de lemne, zidar etc ..... ____x 5 = _____

iţii fizice sau sporturi ritmice

re, înot, gimnastică,

^moderatele.....;___ _x 7= _____

Sporturi intensive

înot, atletism, ciclism intens, tenis etc ..... **x8** =

Jocuri sportive

Fotbal, baschet, volei etc ..... ____ x 9 =

TOTAL ..... 24 ore*

Adaptat după „Controlling Stress and Tension"

(„Controlul Stresului şi al Tensiunii") de Daniel Girdano si George Everly.

Punctaj

mai puţin de 30: Dacă nu este din cauza unui impediment fizic, aveţi **nevoie urgentă de exerciţiu.**

30-40: Viaţa dumneavoastră este sedentară. Combateţi această problemă. Faceţi anumite genuri de **exerciţii fizice cu regularitate şi cu intensitatea potrivită** posibilităţilor dumneavoastră.

41-50: Viaţa dumneavoastră este activă în chip moderat şi ştiţi să beneficiaţi de ea. Dacă aveţi **mai puţin de 30 de ani, puteţi creşte** parţial activitatea fizică, dacă doriţi. Dacă aveţi **vârstă mai mare, continuaţi în aceeaşi direcţie,** în felul acesta vă veţi păstra sănătatea. **mai mult de 50: Sunteţi bine antrenat/ă.** Nu mai este nevoie să creşteţi randamentul fizic.

Pulsaţii pe minut (ppm)
în plin exerciţiu

VÂRSTĂ	MINIME	MAXIME
20	150	170
25	145	165
30	140	160
35	135	155
40	130	150
45	125	145
50	120	140
55	115	135
60	110	130

TEST

Scala de reajustare socială

Citiţi lista şi selectaţi evenimentele pe care le-aţi trăit în **ultimele 12 luni,** notând valoarea fiecărui eveniment. Faceţi tabelul şi com-paraţi-l cu tabelul din pagina următoare, ca să vedeţi dacă există riscul să vă îmbolnăviţi din *cauza* stresului.

Scala de intensitate	Eveniment	Valoare medie
1	Moartea soţului/soţiei	100
2	Divorţ	73
3	Separarea cuplului	65
4	închisoare	63
5	Moartea cuiva apropiat din familie	63
6	Accident sau îmbolnăvire gravă	53
7	Căsătorie	50
8	Pierderea serviciului	47
9	împăcarea soţilor	45
10	Pensionare	45
11	îmbolnăvire în familie	44
12	Sarcină	40
13	Probleme sexuale	39
14	Apariţia unui nou membru în familie	39
15	Readaptare profesională	39
16	Schimbarea nivelului economic	38
17	Moartea unui prieten apropiat	37
18	Schimbarea activităţii la serviciu	36
19	Discuţii cu tovarăşul de viaţă	35
20	Contractarea unui împrumut cu ipotecă	31
21	Neputinţa de a restitui un împrumut	30
22	Schimbarea funcţiei la serviciu	29
23	Plecarea unuia dintre copii	29

24 25 26	Probleme cu socrii
27 28 29	Realizare personală importantă
30 31 32	începutul sau încetarea lucrului partenerului
33 34 35	începerea sau sfârşitul cursurilor şcolare
36 37 38	Schimbarea condiţiilor de viaţă
39 40 41	Readaptarea obiceiurilor personale
42 43	Probleme cu şeful
	Schimbarea programului de muncă
	Schimbarea domiciliului
	Schimbarea şcolii
	Schimbarea activităţii recreative
	Schimbarea activităţii în biserică
	Schimbarea activităţii sociale
	Contractarea unui împrumut mic
	Schimbarea orelor de somn
	Schimbarea reuniunilor de familie
	Schimbarea deprinderilor alimentare
	Concedii
	Crăciunul
	Infracţiuni minore

Punctajul obţinut

150 sau mai puţin: FĂRĂ PROBLEME
semnificative

150-199: CRIZĂ UŞOARĂ
33% posibilităţi de a contracta o boală

200-299: CRIZĂ MODERATĂ
50% posibilităţi de *a* te îmbolnăvi

300 sau mai mult: CRIZĂ INTENSĂ
80% posibilităţi de a te îmbolnăvi

Punctajul total reprezintă acumularea dintr-un an întreg.

în ciuda relativităţii personale şi culturale a ace tor evenimente descrise în această listă, mul persoane au beneficiat de această „Scală c reajustare socială", elaborată de doctorii Richa H. Rahe şi Thomas H. Holmes. Reţineţi < **anumite evenimente considerate poziţii** (căsătoria, o realizare personală importantă s; inclusiv plecarea în concediu) **de asemeni generează stres.**

Unii psihologi se folosesc de acest tabel < adaptări şi astfel ei atribuie **infidelităţii pa tenerului de viaţă** un punctaj asemănat' separării familiei sau divorţului. De notat de as menea că **schimbarea activităţii în biserică** i este semnificativă pentru europeni, deoare> autorii au făcut acest studiu într-un mediu m joritar protestant, unde laicii au un mare rol viata comunităţilor bisericeşti.

EJT

STRESUL ŞI DIETA

O alimentaţie potrivită contribuie la controlul şi depăşirea stresului (vedeţi tabelul „A opta pentru ce e sănătos", pag. 115)

Ce-mi lipseşte?

SIMPTOME	DEFICIENŢA POSIBILĂ	ALIMENTE INDICATE
jscată, mucoasa i foarte sensibilă	Vitaminele A şi C, acidul linoleic	morcovi, spanac, sfeclă roşie, portocale, căpşuni, kiwi, fructe uscate oleaginoase
litate/ Depresie	glucoza, proteine, hidrati de carbon	cereale integrale, fructe, legume, cartofi
sală	fier, vitamina 612, iod	legume, fructe uscate oleaginoase, soia, spirulină, drojdie de bere, sare marină, alge, produse lactate

Ce mănânc prea mult?

SIMPTOME	POSIBIL EXCES	REMEDII
ala, depresie)i litate	zahăr rafinat: prăjituri, ciocolată, îngheţată etc.	fructe, struguri, prune uscate, smochine uscate, miere cu moderaţie...
e de letargie	grăsimi saturate: carne, unt, produse untură, brânzeturi prelucrate	soia şi derivatele ei, lactate degresate
'itate, hipertensiune sare	\	(sare) folosită cu moderaţie
ţaţe mintală scăzută, s coordonare motrice, alcoolice ie	;] băuturi	apa, sucuri naturale de fructe
ţaţe, nervozitate, ri cardiace	cofeină	ceaiuri, extracte solubile de cereale, cafea de malţ

APLICAREA PRACTICĂ
A
TEHNICILOR DE
CONTROL AL STRESULUI

Nu avem pretenţia că doar în cinci zile s-arputea rezolva ceea ce, aproape mai în toate cazurile, a fost deranjat de-a lungul multor ani, ca o consecinţă a practicării unui stil de viaţă neadecvat.

De aceea, PLANUL DE 5 ZILE PENTRU A CONTROLA STRESUL îşi propune doar să înveţe să vă cunoaşteţi mai bine pe dumneavoastră înşivă, în felul acesta, credem că vom dovedi într-o formă personală marile beneficii care se pot obţine prin câteva reguli simple care, aplicate în mod constant, ne vor dirija către un Nou STIL DE VIAŢĂ, mai natural şi mai sănătos, atât pentru corp, cât şi pentru minte şi spirit.

La sfârşitul PLANULUI veţi găsi o sinteză a tuturor sfaturilor şi învăţăturilor din această lucrare numai în două pagini. Vă sfătuim ca, după ce veţi duce la bun sfârşit PLANUL DE 5 ZILE, timp de două sau trei luni, în fiecare zi, atât dimineaţa, cât şi seara, să vă rezervaţi câteva minute pentru a revizui aceste două pagini. Şi după aceea, când deja v-aţi însuşit aceste principii, de fiecare dată când observaţi că sunteţi stresaţi, aşezaţi această carte pe noptieră şi revedeţi zilnic, tot timpul cât simţiţi nevoia, ***„Rezumatulgeneral în două... pagini"*** *(paginile 180-181).*

ZILE PENTRU
A CONTROLA STRESUL

PLAN are intenţia de a aborda problema stresului din diferite perspective. Prin :aracterul său integral, are pretenţia de a include toate dimensiunile umane de-a ungul unei zile întregi. PLANUL DE 5 ZILE este atotcuprinzător şi cere ca cititorul să-şi ilanifice zilele cu atenţie, dacă doreşte să cuprindă tot planul. De aceea, se recomandă a, înainte să-l începeţi, să citiţi cu atenţie sfaturile şi indicaţiile generale din această agină şi cea următoare. Dacă veţi urma sfaturile şi indicaţiile PLANULUI şi le veţi apli-a întocmai, puteţi fi siguri că veţi obţine cele mai durabile rezultate, ceea ce vă va ermite să aveţi o mai bună calitate a vieţii.

INDICAŢII GENERALE

PENTRU REALIZAREA

PLANULUI DE 5 ZILE PENTRU A CONTROLA STRESUL

ăţile şi practicile pe care vi le propu-•r cea mai mare atenţie din partea dum-istră. Planificaţi-vă bine şi nu scurtaţi necesar pentru a urma corect acest PLAN

.E.

iul rând, trebuie să completaţi **testul** L MEU DE STRES" (pag. 15 6-161) ş i să ob-secţiunea cu punctaj mai ridicat ***(„Stil ă", „Mediu", „Simptome", „lucru"***

;ntru ca apoi să aplicaţi sfaturile noas-rivire la acest aspect deosebit.

:ilele vor începe cu expresia: **SCU-\ DEVREME.** Aceasta înseamnă **cu o** i **devreme** decât obişnuiaţi. Pentru a icest rezultat, trebuie să vă culcaţi de-i, în consecinţă, să renunţaţi la anu-ivităţi, cum ar fi aceea de a vă uita la r până târziu.

Exerciţiul fizic trebuie practicat progresiv şi cu prudenţă şi în mod deosebit de către persoanele mai în vârstă de 40 de ani sau cu predispoziţie la îmbolnăvire. Cel care nu a practicat exerciţiul fizic cu regularitate va trebui să ceară sfatul medicului.

Alimentaţia este un factor important în stres. O dietă antistres nu poate include mâncăruri picante, excesul de sare sau de *zahăr,* carnea roşie, grăsimi animale, grăsimi vegetale în exces, băuturi alcoolice, nici cafea sau ceaiul mate. De asemenea, este contraindicat tutunul. Un bun **dejun** are o importanţă deosebită în acest caz (vezi paginile 113-118, 166).

Tranchilizantele nu sunt recomandabile, afară de cazul când se iau sub controlul şi la indicaţia medicului sau a psihiatrului (pag. 141-145).

ACTIVITĂŢI ZILNICE

Pentru aceasta, **PRIVIŢI PARTEA POZITIVĂ:** Cu **GÂNDUL ZILEI** în minte, dumneavoastră trebuie să vă puneţi ţinta de a înfrunta dificultăţile cu o atitudine pozitivă, raţională şi echilibrată. Această hotărâre trebuie să o luaţi **înainte de a ieşi din casă.**

PLANIFICAŢI-VĂ ÎNTREAGA Zi. înainte de a începe ziua de lucru, trebuie să vă notaţi activităţile prevăzute, având grijă să nu o supraîncărcaţi (pag. 121- 122, 123).

AMP (ATITUDINE MINTALĂ POZITIVĂ): De fiecare dată când observaţi o schimbare în starea sufletească sau în forma de a vedea problemele, notaţi pe o foaie de hârtie sau pe un carneţel (vezi modelul pag. 182), **AMP** „ÎNALTĂ", „MIJLOCIE" sau JOASĂ". De asemenea, notaţi-vă faptul, gândul sau persoana care v-a produs-o. Aceasta va fi de mare ajutor pentru a evita problemele şi a obţine rezolvările.

„DĂ-ŢI O ÎNTÂLNIRE CU TINE ÎNSUŢI": în timpul acestor cinci zile, **în fiecare oră** trebuie să ne luăm trei sau patru minute să ne gândim cum este dus la bun sfârşit Planul (programaţi ceasul deşteptător ca să nu uitaţi), în timpul acestei mici perioade de timp, **respiraţi** profund şi notaţi gradul de AMP pe care l-aţi experimentat.

CITIŢI ŞI ÎNŢELEGEŢI: Anumite pasaje ale acestei cărţi au fost subliniate ca fiind foarte importante. Pe acestea este recomandabil să le repetaţi şi să le revizuiţi cu atenţie.

RELAXARE. Aceasta este indispensabilă. Urmăriţi cu grijă indicaţiile din text (pag. 130-133) şi din tabel (pag. 128-129).

MEDITAŢIE. De asemenea, meditaţia constituie un factor foarte important pentru eliberarea de stres (pag. 145-149).

RECAPITULARE FINALĂ ZILNICĂ. Analizaţi şi evaluaţi întreaga zi şi planificaţi-le pe următoarele, folosind ca bază experienţa anterioară. Pentru aceasta consultaţi **notările AMP** de pe foile sau carnetul dumneavoastră.

CUVÂNTUL CHEIE

R **ELAXARE:** Am *practicat-o astăzi? Cum mă simt în timp ce o practic? Am realizat-o corect?* (pag. 128-134) **XERCIŢIU:** *Am făcut **cantitatea necesară?** Pot să obţin ritmul indicat? Cum mă simt înainte? Dar după aceea?*

AMILIE (ALTE PERSOANE): Ce *influenţă au alţii asupra stresului meu? Cine sunt cei care mă ajută să obţin o stare sufletească pozitivă? Cine sunt cei care contribuie la partea negativă? Ce pot face pentru a-mi **echilibra** relaţiile personale şi a mă elibera de stresul pe care acesta mi-l produce?*

PA: *Am băut apă îndeajuns între ^mese? Am făcut astăzi un duş?*

- **ALM:** *Am încercat să găsesc un loc liniştit pentru a practica **relaxarea şi meditaţia?***

LEMENT VITAL - ALIMENTAŢIA: *Consum zilnic **cereale integrale?** Consum o cantitate bună de **verdeţuri, zarzavaturi şi fructe?** Am evitat produsele **excitante şi indigeste?** Folosesc o cantitate prudentă de **grăsime** vegetală? Am mâncat **încet, mestecând bine** alimentele? Care sunt deprinderile pe care trebuie să le **îmbunătăţesc?** Cum afectează deprinderile mele de mâncare şi băutură bunăstarea mea generală şi nivelul meu de stres?* (pag. 113-118)

R **ESPIRAŢIE:** *Am practicat-o astăzi? Cum mă simt în timp ce o practic? Am realizat-o corect?(pag.* 128-134)

LEMENT VITAL - GÂNDIREA: *Am pus în practică tehnica de **control al gândurilor** neliniştitoare sau stre-sante ca să le evit? Cum pot să le îmbunătăţesc? (pag.* 137, 140). *Mi-a ajutat cu ceva **meditaţia?***

Sunt stăpân pe comportarea mea!

PRIVIŢI POZITIV LUCRURILE: Pregătiţi-vă pentru deplasarea până la serviciu şi pentru întreaga zi de lucru. Sunteţi stăpân pe purtarea dumneavoastră şi vă puteţi comporta liniştit fie conducând propriul vehicul, fie folosind transportul în comun.

PLANIFICAŢI-VĂZIUA: Notaţi sarcinile zilei cu orele corespunzătoare. Luaţi-vă răgaz şi timp de rezervă pentru că totdeauna pot interveni lucruri neprevăzute.

în loc să vă îngrijoraţi, **preocupaţi-vă în mod constructiv:** revizuiţi tabelele ***„Cum să mă eliberez de preocupări"*** (pag. 137) şi ***„Biruind gândurile stresante"*** (pag. 140).

Beţi apă din belşug.

Nu uitaţi ceva toarte important: **„ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ CU MINE ÎNSUMI".** Anali-zaţi-vă nivelul de **AMP:** „ÎNALTĂ", „MIJLOCIE" sau „SCĂZUTĂ", şi notaţi-l.

Respiraţi adânc. Repetaţi în minte **GÂNDUL Zl-LEI. Zâmbiţi,** vă rog!

Fie că serviţi prânzul la locul de muncă, fie că mergeţi acasă să **mâncaţi,** lăsaţi deoparte activitatea de serviciu şi preocupările dumneavoastră. Mâncaţi **încet, mestecaţi bine** şi **bucu-raţi-vă** de această ocazie. **Nu vorbiţi despre probleme** care vă sunt **neplăcute.** Mâncarea trebuie să fie compusă dintr-o salată proaspătă, leguminoase (soia, mazăre, linte sau fasole), zarzavaturi fierte şi ceva cereale integrale (orez, grâu, ovăz) sau cartofi.

Evitaţi cafeaua, ceaiul mate, tutunul şi băuturile alcoolice.

în timpul întregii zile de lucru căutaţi să păstraţi o **bună dispoziţie.**

începând bine ziua

TREZIŢI-VĂ devreme şi concentraţi-vă pentru câteva momente spre **GÂNDUL ZILEI:** *„Astăzi **sunt hotărât** să fiu stăpân pe acţiunile mele; astfel că am intenţia să procedez tot timpul cum e bine".*

Exerciţiul uşor în aer liber: gimnastică, ciclism, înot, golf, alergare... sau o simplă plimbare. Nu căutaţi să depuneţi un efort excesiv dacă nu sunteţi antrenaţi.

Faceţi duş cu apă călduţă şi după aceea cu apă rece.

Serviţi un **mic dejun** sănătos şi complet: cereale integrale, lapte degresat, pâine integrală, fructe proaspete, suc natural de fructe...

Acasă

CITIŢI ŞI APROFUNDAŢI: „Ce este stresul?" (pag. 18-28). Cum afectează acesta **purtarea mea?**

Nu săriţi peste **„ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ** CU MINE ÎNSUMI**".**

Analizaţi-vă AMP-ul. Repetaţi **GÂNDUL ZILEI. Respiraţi** adânc.

Păstraţi-vă spaţiul de activitate **curat** şi **ordonat.** Luaţi-vă ceva timp pentru a vă **organiza** casa şi a vă pune lucrurile la punct. Acest lucru îl puteţi face în timp ce ascultaţi o muzică liniştitoare. Rezultatul vă va oferi satisfacţie personală şi o ambianţă favorabilă.

Clădiţi **relaţiile cu cei din familie sau cu prietenii** (informaţii mai multe în ziua a treia).

Cina trebuie să fie **uşoară** şi servită cu **două ore înainte de culcare** într-o **atmosferă destinsă şi plăcută:** supă, brânză proaspătă, pâine neagră prăjită şi un fruct sau şi mai bine fructe proaspete şi un produs lactat degresat.

De unul singur

Rezervaţi-vă un timp ca să rămâneţi singur: **Este fundamental.**

Căutaţi un loc liniştit şi lipsit de gălăgie, unde nimeni să nu vă întrerupă. Este necesar să fie împlinite toate aceste condiţii pentru a putea urma şi continua **RELAXAREA** şi **MEDITAŢIA.**

Practicaţi **RELAXAREA** timp de 20 de minute. Nu vă îngrijoraţi dacă la început observaţi că vă este greu să o obţineţi în mod deplin.

După aceea, dedicaţi **MEDITAŢIEI** , minute sau, şi mai simplu, **păstraţi lii** centrându-vă asupra gândurilor care i le mai plăcute şi liniştitoare.

Repetiţie finală zilnică

Faceţi o repetiţie la toate notările de veluri ale AMP-ului de-a lungul într

Examinaţi care sunt **sursele persona** şi **împrejurările sau activităţile c nerează.**

Verificaţi dacă aţi împlinit toate asp măcar o bună parte dintre cele ci CUVÂNTUL CHEIE**...**

R	E	F	A	C	E	R
Relaxare	Exerciţiu	Familie	Apă	Calm	Element vital: hrana	Respiraţie

GÂNDUL ZILEI

Sunt stăpân pe gândurile mele!

începând bine ziua

DEVREME.

|L ZILEI: *„Astăzi **mi-am propus** să fiu ? gândurile mele".*

|l în aer liber. Măriţi uşor intensitatea ji în raport cu cel din ziua anterioară.

; cu apă călduţă şi terminaţi cu rece.

jc **dejun** sănătos şi complet: pâine in-nză proaspătă, pate vegetal, fructe,

'ZITIV LUCRURILE: Propuneţi-vă să **gândurile** care vă provoacă stres.

La lucru

H-VĂ ZlUA: Recitiţi nota din ziua

este nevoie să vă **preocupaţi, fa-d constructiv** (pag. 135).

folosiţi **apă** din abundenţă atât intern.

e „ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ SUMI".

Dacă într-un moment observaţi că sunteţi încordat, faceţi o pauză şi practicaţi **autoinstruirea** (pag. 133). Spre deosebire de relaxare, autoinstruirea se poate practica în orice loc, inclusiv la volanul automobilului.

La prânz, amintiţi-vă de sfaturile de ieri. Ser-viţi-vă **prânzul** rar, bucurându-vă, şi **evitaţi stimulentele** (cafea, ceai, ceaiul mate, tutun, alcool).

în orice moment al zilei, dacă vă ia prin surprindere un gând neliniştitor sau stresant, practicaţi **controlul gândurilor** (pag. 139).

Amintiţi-vă şi repetaţi **GÂNDUL ZILEI:** *„Sunt stăpân pe gândurile mele!"*

încercaţi să vă **menţineţi buna dispoziţie** în orice moment. Dacă nu reuşiţi, nu vă frământaţi; acest lucru li se întâmplă tuturor. Este vorba numai de a fi consecvent timp cât mai îndelungat şi cât puteţi mai des.

Acasă

CITIŢI ŞI APROFUNDAŢI: „CAUZELE STRESULUI" (pag. 53). *Ce mă stresează? De ce?* Nu trebuie să vă miraţi că un lucru care altora nu le provoacă stres vi-l produce dumneavoastră si invers.

Şi acasă, opriţi-vă la fiecare oră pentru **„ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ CU MINE ÎNSUMI".**

Practicaţi **controlul gândurilor.** Există persoane care în mod deosebit acasă sunt predispuse la gânduri neliniştitoare şi stresante; la serviciu sunt destul de ocupate. Dacă acesta este şi cazul dumneavoastră, învăţaţi să localizaţi indicativele gândurilor nepotrivite şi spuneţi: *„Destul!" (pag.* 140).

Cinaţi puţin, devreme şi liniştit. Cinele bogate şi târzii îngreuiază digestia, ceea ce împiedică o odihnă suficientă si adecvată.

De unul singur

Continuaţi să vă rezervaţi **timp ca să fiţi singur.** Foarte curând veţi remarca beneficiile. Nu uitaţi că, pentru a putea controla stresul, trebuie să descoperiţi **ce** sau ***cine*** vi-l produce. Chiar numai lucrul acesta, dacă îl veţi obţine, vă va dovedi dacă sunteţi capabil să analizaţi **atitudinile şi motivaţiile** cu **linişte şi echilibru.**

Practicaţi exerciţiile de **RELAXARE.** La început poate va fi puţin mai greu să obţineţi o relaxare completă, dar, dacă veţi persevera, în curând o veţi obţine cu uşurinţă.

Timpul dedicat **MEDITAŢIEI** este totdeauna un **capital bine investit.**

Faceţi o **plimbare** într-o zonă liniştită.

Repetiţie finală zilnică

Revizuiţi-vă însemnările. Căutaţi să trageţi concluzii:

Ce anume a făcut ca ***AMP-ul*** meu să fie atât de deosebit? Care lucruri ***îmi plac? Care*** mă ***indispun?*** Care sunt sursele de stres pe care sunt în stare să le ***supun?*** Care dintre ele ***m-au dominat?***

Unde am greşit? Nu vă preocupaţi atât de mult. Greşelile servesc totuşi pentru **învăţătură.**

Amintiţi-vă de **CUVÂNTUL CHEIE.** Cumpăniţi rapid fiecare aspect pe care îl reprezintă litera respectivă.

R	E	F	A	C	E	R	E
Relaxare	Exerciţiu	Familie	Apă	Calm	Element vital: hrana	Respiraţie	Element vital: gândirea

GÂNDUL ZILEI

Reacţiile celorlalţi depind de mine!

începând bine ziua

[I-VĂ DEVREME. Trebuie să începeţi

|)UL ZILEI: ***„Astăzi voi căuta să > relaţie mai bună cu ceilalţi".*** **Jiul în aer liber:** Nu uitaţi că acest la este de folos în cel mai înalt bacă puteţi, mai măriţi puţin

[u apă călduţă şi după aceea j tonifică şi stimulează.

In mic dejun sănătos şi com-pues// cu lapte degresat, proaspătă cu pâine prăjită, [e sezon, cafea de malţ sau ledicinale.

Ii POZITIV LUCRURILE: [vă că purtarea persoanelor veţi fi în relaţie va depinde măsură de atitudinea pe ca-adopta. Luaţi hotărârea ca fiţi **răbdător şi tolerant** cu toţi.

La lucru

CAŢI-VĂ ZIUA: Nu uitaţi să vă **scrieţi** sarcinile pe care le aveţi de realizat, păreaţi prea mult agenda zilnică. Fa-cţie între ceea ce este **important** faţă e **secundar** şi ceea ce **nu poate fi**

pntru a doua zi, având mai mult timp rezolva aşa cum trebuie...

v-aţi dat seama că puţinul timp pe ca-Beţi", aşezând pe hârtie planul de lucru al zilei, îl veţi recăpăta înmulţit, căci timpul va fi mult mai bine folosit; mai ales că acum ştiţi j ce trebuie să faceţi în orice moment şi veţi fii mult mai puţin stresat. Amintiţi-vă că nu sunteţi j sclavul agendei dumneavoastră. La sfârşitul programului, mergeţi acasă. Sarcina pe care nu aţi terminat-o probabil că nu era aşa de urgentă pe cât aţi crezut atunci când v-aţi făcut pla-

f"*- nificarea zilei de lucru,

în relaţiile dumneavoastră cu **f/î** ceilalţi, **zâmbiţi** cât mai des. Fiţi amabil şi **oferiţi-vă ajutorul** (tabelul ***„lubire-Ură",*** pag. 72). Veţi observa imediat diferenţa.

Practicaţi **serviabilitatea** (tabelul pag. 84). Amintiţi-vă că, fie că păstraţi în voi înşivă insatis-facţiile, fie că le exteriorizaţi în mod agresiv, toate constituie motive de stres.

Luaţi hotărârea să **comuni-caţi** cu ceilalţi în modul cel mai **potrivit** (tabelele de la pag. 76,82).

De asemenea, nu uitaţi în tim-pul zilei de lucru de **„ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ CU MINE ÎNSUMI"** şi notaţi nivelul de **AMP;** beţi **apă, respiraţi.** Nu uitaţi să repetaţi **GÂNDUL ZILEI;** este şi mai bine dacă o faceţi cu voce tare.

Pentru **prânz,** urmăriţi sfaturile obişnuite. Ora de mâncare este „sacră".

Propuneţi-vă să **recunoaşteţi** în mod deschis **calităţile sau realizările** celorlalţi (de exemplu: *„îmi place felul tău concis de a vorbi! Ce bine ai lucrat astăzi!").* Dacă aveţi probleme cu cineva, căutaţi să **ajungeţi la înţelegere. Luaţi-o înaintea celorlalţi să faceţi dumneavoastră primul pas pe calea împăcării!**

Acasă

CITIŢI SI APROFUNDAŢI: *Cum influenţează alţii nivelul stresului meu? (pag.* 72-78). Mai bine ar fi să se citească tot capitolul 4: „RELAŢIILE INTERPERSONALE" (pag. 69). Echilibraţi-vă relaţiile familiale: Probaţi eficacitatea principiilor unei **comunicaţii eficiente** şi a unei **relaţii pozitive** (pag. 69-85, vedeţi în mod deosebit tabelele).

Practicaţi **amabilitatea** şi **curtoazia** nu numai în afara familiei, ci şi în propria casă. Faceţi **un cadou** simplu membrilor din familia dumneavoastră, atunci când ei **nu se aşteaptă. PRIVIŢI LUCRURILE POZITIV: Apreciaţi** în mod sincer **realizările** tovarăşului de viaţă, ale copiilor sau ale părinţilor. Menţineţi o **atitudine tolerantă şi iertătoare.** Manifestaţi-vă **emoţiile în mod echilibrat,** fugind de extreme (tabel pag. 139). Dacă trebuie totuşi să vă **confruntaţi** cu cineva, **faceţi-o într-un mod constructiv** (tabel pag. 83).

Luaţi cina urmând sfaturile din zilele precedente.

Şi nu uitaţi **„ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ CU MINE ÎNSUMI".** Aceasta este de un real folos.

De unul singur

Gândiţi-vă cum puteţi să vă **îmbunătăţiţi relaţiile** cu ceilalţi în viitor. Aveţi grijă să **împărtăşiţi** cu ceilalţi ceea ce aveţi; nu numai mijloacele materiale, ci şi sprijin moral, ajutor practic...

Nu uitaţi de şedinţa de **RELAXARE.**

MEDITAŢIE: Dacă locuiţi aproape de un parc sau de un loc liniştit, încercaţi să meditaţi aici în linişte sau plimbându-vă încet.

Repetiţie finală zilnică

Cu ajutorul caietului dumneavoastră de control pentru nivelurile de **AMP,** identificaţi persoanele care v-au ajutat să aveţi o bună dispoziţie, ca şi pe acelea care au o influenţă negativă asupra stării dumneavoastră sufleteşti. Faceţi **planuri concrete pentru a rezolva problemele** pe care le-aţi putea avea în relaţia cu alte persoane.

Probaţi dacă aţi realizat toate activităţile anti-stres cu ajutorul **CUVÂNTULUI CHEIE...**

R	E	F	A	C	E	R	E
Relaxare	Exerciţiu	Familie	Apă	Calm	Element vital: hrana	Respiraţie	Element vital: gândirea

GÂNDUL ZILEI

^pPiw^Pl

începând bine ziua

IŢI-VĂ DEVREME.

DUL ZILEI: *„Un stil de viaţă sănătos* ***pre-****;i* ***ameliorează*** *stresul. Fără stres sunt mai*

iţiul în aer liber: Amintiţi-vă că exerciţiul rât şi regulat este unul dintre remediile ce-i eficiente pentru a controla stresul.

i duş la fel ca până acum, în fiecare dimi-, prima dată cu apă călduţă şi la sfârşit cu ;ce.

i un mic dejun sănătos şi complet: crupe •eale cu lapte de soia, pâine prăjită cu fruc-aspete şi iaurt (sau sana).

Fără stres sunt mai sănătos!

PRIVIŢI POZITIV LUCRURILE: Amintiţi-vă că gândurile şi emoţiile negative pe care le aveţi vă afectează sănătatea: *„Astăzi am să înfrunt problemele fără a mă nelinişti. Dacă mă neliniştesc, în loc să le rezolv, le agravez. Aşa că am să le analizez şi am să iau hotărârea cea mai bună..."(pag.* 135-141).

La lucru

PLANIFICAŢI-VĂZIUA.

Menţineţi-vă **„ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ** CU MINE ÎNSUMI**".**

Notaţi nivelul de **AMP.** Evitaţi gândurile şi faptele care fac să coboare nivelul de **AMP.**

Vorbiţi cu **optimism.** Repetaţi **GÂNDUL ZILEI** şi **zâmbiţi.**

Dedicaţi două minute **exerciţiilor respiratorii** de mai multe ori în cursul zilei.

Nu încetaţi să folosiţi **apă** curată din belşug.

Mâncaţi într-un mod **sănătos** şi **cu moderaţie.** Aşezaţi-vă liniştit la masă, cu **bucurie** şi cu un sentiment de **mulţumire.**

Dacă vi se prezintă vreo situaţie frustrantă, aveţi în vedere tabelul ***„Cum trebuie depăşite frustrările'"(pag.*** 47, vezi ele asemenea tabele-! le de la pag. 45,46).

Acasă

CITIŢI ŞI APROFUNDAŢI: „RĂSPUNSUL LA STRES" (pag. 31-45) şi mai ales tabelul *„Ce se întâmplă când este prea mult stres?" (pag.* 36-37).

Colaboraţi într-o formă eficientă pentru menţinerea **ordinii** şi **curăţeniei** în casă. Dedicaţi un timp **treburilor casnice** care vă sunt pe plac. Faceţi-o fără grabă, nu ca o obligaţie, ci ca o formă de destindere.

Amintiţi-vă^de **„ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ CU MINE ÎNSUMI":** Cândiţi-vă că veţi fi mai sănătos şi vă veţi simţi mai satisfăcut dacă veţi stărui în practicarea obiceiurilor pe care le-aţi stabilit.

Dedicaţi timp **familiei dumneavoastră.**

Cinaţi puţin, devreme şi în linişte.

De unul singur

Nu uitaţi de timpul pe care trebuie să-l petre-ceţi în **singurătate.**

Practicaţi în mod corect **RELAXAREA.**

Luaţi-vă timp pentru **MEDITAŢIE.**

Observaţi cum, cu trecerea zilelor, urmând a-ceste sfaturi simple, aţi câştigat **controlul asupra dumneavoastră şi asupra stresului.**

Repetiţie finală zilnică

în însemnările despre variaţiile nivelului de **AMP,** căutaţi să descoperiţi ce anume vă **provoacă stres.** Amintiţi-vă de asemenea de situaţiile care v-au adus **linişte.** Cândiţi-vă ce puteţi face pentru a le **înfrunta** pe unele şi a le **promova** pe celelalte.

Aţi uitat CUVÂNTUL **CHEIE?**

R	E	F	A	C	E	R	E
Relaxare	Exerciţiu	Familie	Apă	Calm	Element vital: hrana	Respiraţie	Element vital: gândirea

GÂNDUL ZILEI

Am să privesc viitorul cu speranţă!

începând bine ziua

:ITI-VĂ DEVREME.

JDUL ZILEI: *„Am să privesc viitorul cu înţă! **Totdeauna** găsesc motive pentru spe-*

ciţiul în aer liber. Continuaţi să practicaţi astica, plimbarea de dimineaţă, *alergarea,* l, ciclismul sau orice sport neviolent care ace.

călduţ urmat de rece.

ţi un **mic dejun** sănătos şi complet: crupe ereale integrale, pregătite cu lapte degre-3âine integrală prăjită cu cremă de arahi-ructe proaspete, cafea de malţ sau un ceai cinai.

iPETi ZIUA cu o ATITUDINE POZITIVĂ:

uneţi-vă să nu priviţi **viitorul** cu pesimism. :entraţi-vă la **lucrurile bune din trecut.** Dacă eţi credincios, cereţi-l lui Dumnezeu pro-e pentru viitor. Dacă faceţi acest lucru în sincer si cu credinţă, veţi observa că povara neavoastră se uşurează.

La lucru

NIFICAŢI-VĂZIUA.

ţineţi **„ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ CU E ÎNSUMI".**

ţi nivelul de **AMP.** Evocaţi unele **amintiri** tute.

piraţi profund.

:iţi-vă **norocos** pentru că aţi putut să învăţaţi ontrolaţi stresul.

ă observaţi tendinţa spre îngrijorare, **căutaţi veţi preocupări constructive** (vezi pag. 135- şi în mod deosebit tabelul ***„Cum mă pot elibera de preocupări"*** (pag. 137). Când faceţi o greşeală, căutaţi să nu vă simţiţi frustraţi, ci, dimpotrivă, consideraţi această experienţă ca **o provocare.**

Nu uitaţi să beţi apă din plin şi totdeauna între mese.

Atunci când **mâncaţi,** lăsaţi **deoparte lucrul.** Căutaţi să folosiţi alimente simple şi de calitate. Mâncaţi **încet, mestecând bine** şi cu **bună dispoziţie.**

Luaţi hotărâri raţionale (tabelul *„A **lua decizii"*** pag. 62). Fugiţi de superstiţiile şi de ideile pesimiste cu privire la viitor, şi spuneţi-vă: *„Viitorul mi-l construiesc eu, acum".*

â

Acasă

CITIŢI ŞI APROFUNDAŢI: „REMEDIUL SUPREM" (pag. 151-1 54). **Credinţa** si **speranţa** protejează împotriva stresului?

Acum aveţi **„ÎNTÂLNIREA LA FIECARE ORĂ CU MINE ÎNSUMI".**

Comentaţi împreună cu familia sau cu prietenii experienţele acestui **PLAN DE 5 ZILE PENTRU A CONTROLA STRESUL.**

Unele persoane se îngrijorează de pierderea sănătăţii. Gândiţi-vă că **noul stil de viaţă** pe care îl practicaţi este cel mai bun mijloc pentru a **preveni** boala.

Faceţi o **listă de cheltuieli** care să includă cheltuielile fixe şi cele inevitabile (locuinţă, hrană, haine, transport, gaz, electricitate,...), ţinând seama de cheltuielile trimestriale şi anuale. Vedeţi ce vă mai rămâne. Aceasta vă va da o **vedere generală reală** de ceea ce puteţi cheltui în mod liber şi va **îndepărta tensiunile şi îngrijorările.**

Dacă în vreun moment vă simţiţi prea descurajat, puneţi în practică ***„Remedii contra depresiei"*** (pag. 48).

Cinaţi, ca întotdeauna, devreme şi liniştit. Este preferabil să **săriţi** peste o masă decât să mâncaţi atunci când **sunteţi iritat.**

De unul singur

întoarceti-vă la refugiul dumneavoastră personal. Duceţi la bun sfârşit şedinţa de **RELAXARE.**

MEDITAŢIE.

Dacă sunteţi credincios, puneţi-vă încrederea în Dumnezeu. Gândiţi-vă la trecutul dumneavoastră si vedeţi modul în care **Dumnezeu a rezolvat diversele** situaţii. Priviţi viitorul cu siguranţa că se vor împlini cuvintele inspirate ale făgăduinţei date prin apostolul Pavel: ***„Toate** lucrurile lucrează împreună spre **binele** celor ce iubesc pe Dumnezeu"* (Rom. 8,28),

Repetiţie finală zilnică

Reflectaţi mai mult la momentele pline de **speranţă,** şi nu la cele de **deznădejde** care s-au petrecut de-a lungul zilei. Cântăriţi şi analizaţi **cauzele** atât ale unora, cât şi ale celorlalte. Puneţi-vă în gând să faceţi un **plan** pozitiv şi realist pentru a **înfrunta dificultăţile** şi pentru a **învăţa să vă bucuraţi** de ceea ce sunteţi şi aveţi din punct de vedere material şi, mai presus de toate, de ceea ce aveţi ca o zestre spirituală. Repetaţi conţinutul **CUVÂNTULUI CHEIE... Şi acum...** *„îmi iau **hotărârea** de neclintit să conţinu, pe cât este posibil **NOUL STIL DE Vi AŢĂ** care a funcţionat atât de bine în timpul PLANULUI DE 5 ZILE..."*

R	E	F	A	C	E	R	E
Relaxare	Exerciţiu	Familie	Apă	Calm	Element vital: hrana	Respiraţie	Element vital: gândirea

REZUMAT GENERAL IN DOUA... PAGINI

în cea mai mare parte a cazurilor, se face trimiterea nu la pagina indicată! ci doar la un spaţiu sau subspaţiu care începe în respectiva pagină.

H

Controlul mediului

>ă evit mediile **zgomotoase** (pag. 58; abelul „Intensitate sonoră în diferite nedii", pag. 59).

>ă încerc să mă mişc într-un **spaţiu vital i personal rezonabil** (pag. 58). ia menţin **curăţenia** şi **ordinea** în jurul neu (pag. 57).

ia mă bucur de **natură** cât mai des (pag. 18).

ă-mi rezerv **timp** pentru **odihnă** şi **ecreare** (pag. 119).

ă dedic suficient timp şi o atenţie deo-ebită **tovarăşului de viaţă** (pag. 73) şi **jmiliei** mele (pag. 77). ă încerc să creez, atunci când pot, **un icdiu de muncă favorabil** (pag. 79).

în ceea ce depinde de mine, să caut să mă **înţeleg bine cu toată l u m e a** (pag. 71).

Atunci când mi se vorbeşte, „e recomandabil să înţeleg... şi nu doar să aud" (pag. 82).

1J

Să caut ajutor la ceilalţi (pag. 121). Şi atunci când fac greşeala de a nu fi de acord cu cineva, voi căuta să repar a-ceasta, stabilind **„Discuţii constructive"** (pag. 83).

Controlul corpului

tunci când mănânc şi beau, **„să optez întru ce este sănătos"** (pag. 115).

Să mă odihnesc în mod adecvat şi îndestulător (pag. 110; tabelul „Siesta", pag. 131).

Să folosesc din plin **apa,** atât interior, cât şi exterior (pag. 114). Să practic **exerciţiul fizic** moderat cu regularitate (pag. 108,109). Să evit orice fel de **droguri** şi **stimulente** toxice (pag. 116-118). Să nu folosesc nici un fel de **tranchilizante** dacă nu sunt prescrise de medic (pag. 141; tabelul **„Tratamentul natural al stresului", pag.** 142-143). **Să respir** în mod adecvat (pag. 134).

Controlul cauzelor stresului

Control mintal

Să planific toate activităţile fără să mă transform în sclavul propriilor planuri şi obiective sau în ale altora (pag. 121; tabelul **„Să folosesc timpul la maximum",** pag. 123).

Să gândesc pozitiv (pag. 135-140; tabelul **„Să canalizez emoţiile",** pag. 139).

Să menţin o **atitudine mintală pozitivă** (AMP) (pag. 122; tabelele „Cea mai bună atitudine faţă de agenţii stresori", pag. 24; „Stresul şi atitudinea", pag. 124-125).

Să mă preocup în mod constructiv (pag. 136; cadrul **„Cum să mă eliberez de preocupări",** pag. 137).

Să împărtăşesc bunurile şi talentele mele (tabelele: „Biruinţa asupra depresiei", pag. 49; „Sănătate, bani şi dragoste", pag. 97).

Să aleg să **slujesc** altora (tabelul „Slujirea altora şi stresul", pag. 84). **Să accept gre-şelile şi să le transform** pe cât posibil **în provocări** (tabelele „Greşeli le artistului", pag. 67; „Cea mai bună atitudine", pag. 24).

Să mă eliberez de simţul vinovăţiei (pag. 66).

Să practic **relaxarea** (pag. 130; tabelul „Relaxarea musculară progresivă", pag. 128-129).

Să-mi iau **zilnic** timp pentru **meditaţie** (pag. 145).

Atitudine Mintală Pozitivă (AMP)

MODEL DE REGISTRU

a:

ra	Gândirea	Emoţia care apare	împrejurarea în care survine	AMP (Eva-luare)
00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00	,			

•ntru a ne îmbunătăţi atitudinea şi a reuşi să fie cât mai optimistă, e necesar să descoperii care sunt faptele, împrejurările şi persoanele care ne stresează. încercând să obţinem crul acesta, este foarte util să avem un registru pentru evaluarea reală a AMP-ului nostru, >1 puţin pentru o perioadă de timp. Pentru a face lucrul acesta cât mai bine, trebuie să otăm pe un caiet liniat sau pe foi aşa cum le-am prezentat în această pagină, în acest fel, upă ce a trecut împrejurarea stresantă, cu tot calmul, putem să analizăm cauzele reale ca-(ne provoacă un nivel aşa de scăzut de atitudine mintală şi inclusiv o atitudine negativă.

BIBLIOGRAFIE

ADAMS J. *Stress: A New Positive Approach.* Newton Abbot: David & Charles, 1989.

ATKINSON, J.M. Cop/ng *with Stress at Work.* Wellingborough: Thorsons Publishing Book, 1988.

BARTROP, R.W. - LUCKHURST, E. - *et al.* „Depressed Limphocyte Function After Bereavement". *Lancet* 1977; 1, 834-836.

COLEMAN, V.- ROWEN, L. *Stress Control.* London: Pan Book Ltd, 1980.

CRANWELL-WARD, J. *Managing Stress.* Aldershot: Gower, 1987.

DAVIES, C. *Stress: The Challenge to Christian Caring.* Eastbourne: Kinsway Publications, 1988.

FONTANA, D. *Managing Stress.* Leicester / London: British Psychological Society / Routledge LTD, 1989.

FRIEDMAN, H.S. *Hostility,* Cop/ng *& Health.* Washington DC: American Psychological Association, 1991.

FRIEDMAN, M. - ROSENMAN, R. *Type A Behavior and YourHeart.* New York: Knopt, 1983.

GIRDONO, D. - EVERLY, G. *Controlling Stress and Tension: A Ho/istic Approach.* Englewood Cliffs, Newjersey: Prentice-Hall, 1979.

HOLMES, T.H. - RAHE, R.H. „The Social Readjustment Rating Scale", *Journal of Psychosomatic Research,* 11, 1967, 213-218.

JEMMOTTJ.B. III - BORYSENKO J.Z., *et al.* „Academic Stress, power motivation and decrease in se-cretion rate of salivary secretory inmunoglobulin". *Lancet 2,* 1983, 1400-1402.

KIRSTA, A. The *Book of Stress Survivat.* London: Unwin Paperbacks, 1986.

LAZARUS, R.S. - FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal, and Coping,* New York: Springer, 1984.

LENFANT, C - SHCUWEISER, M. „Contributions of Healthrelated Biobehavioral Research to the Prevenition of Cardiovascular Deseases". *American Psychologist,* 40, 1985, 217-220.

MEICHENBAUM, D. *Manual de inoculacion de estres,* Barcelona: Martinez Roca, 1987.

MILLS, J.W. *Coping with Stress: A Cuide to Living.* New York: John Wiley & Sons Inc, 1982.

NASH, W. *At Easy with Stress. The Approach of Wholeness.* London: Darton, Longman & Todd, 1988.

NEIDHARDT, J., ef *al.* Se/s *programas para preveni r y controlar el estres.* Madrid: Ediciones Deusto, 1989.

ROQUEBRUNE, J.P. *Como prevenir el estres, angustia y depresion.* Barcelona: Editorial Molino, 1983.

SELYE, H. *The Stress of Life.* New York: McGraw-Hill, 1956.

WEISS, J.M. „Psychological factors in stress and disease". *Scientific* American, 26, 104-113.

IURSA ILUSTRAŢIILOR

bate fotografiile care apar în această carte, afară de cele care au o indicaţie, sunt alizatede:

IM Productions TCL: pag. 120. **(>rel**

Professîonal Photos.: pag. 58. **Izelle**

Technologies Inc.: pags. 90,108,136. browski,

Ray: pag. 152. lex: coperta din faţă; pag. 130.

fV-Verlag: pags. 4,12(a), 13 (a.b.c), 14,16,17, 20, 28, 38, 40, 56, 63, 73, 75, 77, 79, 86, 31,95,99,103(c), 104,106,112,124(a,b), 126,132,133,147,149,160,161,171,172(b), l75(a), 177,178,179.

Ioff, Ulrich: pags. 11, 34, 41, 98,102(d), 103(a), 125(a).

iplona Roger, Jorge: pags. 68,103(b,d), 143.

sse-Bild-Poss: pags. 118,119,125(b), 175(b). **bkbyte:**

pag. **49. l, Andres:** pags. 96,102(a,b,c), 135,143,173,

176.

rele şi tabelele grafice au fost realizate de Editura Safeliz printr-un sistem fotografic

INDEX ALFABETIC

INDICAŢII PENTRU FOLOSIREA ACESTUI INDEX ALFABETIC

- Cuvântul „stres" nu apare în nici un caz la început.
- De exemplu, dacă vrem să găsim o definiţie a stresului, sau prevenirea stresului, sau fazele stresului, vom căuta respectiv la începuturile „Definire", „Prevenire" şi „Faze".
- Când s-ar putea naşte vreo îndoială asupra locului unde se află textul corespunzător la începutul „Indexului alfabetic", dacă acesta figurează într-un tabel, se indică între paranteze după numărul paginii.

A, (tipul) personalitate şi stres, 65

Absenţa stresului, 26, 27 Acorduri,

necesare în căsătorie, 75 ACTH

(hormonul stresului), 33 Activitate,

lipsă de cauză, de stres, 96

Adolescent, ajută pe cel stresat, 93
-femeie, cauză de stres la, 98

Adolescenţa, cauză de stres în, 91

Adrenalină şi stres, 33

Adult tânăr, cauzele stresului în, 94
-mediu, cauzele stresului în, 94

Agresivitate, rezultatul stresului, 39

Afirmaţia, 84

Ajutor, din partea celorlalţi,
necesitatea de, 121

Alarmă, fază de, în stres, 23

Alcool, 118

A alege, cauză de stres, 60

Alimentaţie, 113
-influenţa asupra stresului, test, 166
-schimburi necesare 115 Altruism

egoist, 72 (tabel) Amabilitate faţă de

vrăjmaşi, 72, 85

Ambianţă, cauză de stres, 57 -trecând
de la vrăjmăşie la, 72, 85

Amor (dragoste) necesitate umană de bază, 71
-pentru a învinge ura, 72, 85

AMP, model de registru şi control, 182

Apă, necesar de, 114 A asculta, a învăţa

să, 82

Atitudine faţă de agenţii stresori 124-125
-importanţa, pentru a depăşi
(experienţa Wilmei Rudolph), 122 -cea
mai bună faţă

de agenţii stresori, 24 (tabel)

Atracţie, cauza stresului, 60

Autoevaluarea stresului, test, 156

Autoinstrucţie (relaxare rapidă), 133

Autostima, piatră de temelie pentru copil, 90
-necesitatea umană de bază, 71

Avizare din parte stresului (alarmă), 22

B, (tipul) personalitate şi stres, 65

Bani, sănătate şi dragoste
(experienţa lui Rockefeller), 97

Bea, apă, 114
-alcool, 118

chilizante cu efect nociv pentru făt, 145
j, metodă de meditare
;are o recomandă, 145
;auzate de stres, 41
lihosomatice datorită stresului, 44, 45
i, a murit de stres, 123

po, excitant, 117
ia, produs excitant, 117
li pentru stres personal, test, 156
Jureri cauzatoare de stres, 42
: de stres, 53
(iul, a fi îmbunătăţit, 78
srie, cauză de stres, 101
:ile,
pentru a controla stresul, 168
aţă, excitant, 117
istanţe (împrejurări) personale, p de stres, 63, 64
pmacina (Largactil), :ament tranchilizant, 141
ve (de cunoaştere) tehnici, 134 ;rol,
relaţie cu stresul, 141
raţie, necesitate de, 73
Jra valorii personale, ţ
3buie să se stabilească nici una, 138
tivitate, cauză de stres, 66 rtament,
arie, ale excesului de stres asupra, 37
care, cum să o îmbunătăţim, 76
reprindere, 80, 81 pra ierarhică, 80
lerbală, 82
ii (vacanţe) utilitare, 113
rare,
ale excesului de stres asupra, 38
ditaţie, 148
p, clase de, alegând, 60
|le, relaţii, cauză de stres, 101
necesar în căsătorie, 75
îl, cauză de stres, 66
lare cu puţin stres, 51
uontraindicaţiile tranchilizantelor, 144
Control,
al stresului rezumat în lucrare, 180-181 -al gândului, 139 -al gândului, se obţine practicând meditaţia, 145
Convieţuire, bază a uceniciei, 73
Convingeri iraţionale, 137
Copii, a obţine colaborare în casă, 105
-stresul pe care îl provoacă, 15, 100
Copilărie, primă, cauza stresului în, 89 -a doua, cauză a stresului în, 90 -a treia, cauză a stresului în, 90
Corticotropină, 33
Credinţă, importanţă, 78 -pentru a învinge stresul (experienţa Florei Sabatino), 151
Culpabilitatea (vinovăţia), stresează, 66
Cunoaştere, aria, efectele excesului de stres, 36, 37

Decizii (hotărâri), a lua, 62
Definiţie a stresului, 18, 19
Depresie, 23, 41 -cum să o depăşim, 49 -remedii împotriva, 48 -simptome, 47
Destindere (odihnă), 109 -necesitate, utilitate şi beneficii, 119 -săptămânală, necesitate, 111
Dietă pentru controlul stresului, 113 -şi stres, test, 166
Digestiv, aparat, îmbolnăviri prin stres, 43
Discuţii constructive, 83 Dorinţă sexuală,
inhibare prin stres, 39 Droguri, 116

Economie (finanţe), cauză a stresului la vârsta a treia, 96
Efecte, rapide, ale stresului, 51
-secundare ale medicamentelor împotriva stresului, 144
Emotivă, arie, efectele excesului de stres, 36

Emoţii şi sentimente, efecte ale excesului de stres, 36 -dirijate, canalizate, 139
Energie spirituală, obţinută de-a lungul meditaţiei, 146
Epuizare, fazele în stres, 23
Evaluarea stresului, test, 156
Evenimente stresante, 57
Evitare, motiv de stres, 60
Evolutiv, stres, 89
Exces de stres, 26, 27
-efecte ale, 36-37
Excitante, produse, 116
Exerciţiul fizic, beneficii, 109
-pentru a controla stresul, 108
-precauţie (cadru), 108

Familia, sursă de stres, 78
-aîmbunătăţi relaţiile, 78
Fapte stresante, 57 -necontrolabile, cauză de stres, 64
Faze ale stresului, 22
Femeie, stres la, 98
Feminin, stres, 99
Fiziologice, răspunsul la stres, 32
Fiziologie a stresului, 33
Forţa personală (puterea) şi sarcina, 21, 51
Frumuseţe, exigenţă pentru femeie, cauză de stres, 99, 104
Frustrări, efect al stresului, 39
-cauze de 45
-cum să depăşim, 47
-reacţii în faţa, 46
Fumatul, (afuma), 117

Gândire, control la, 138 -se obţine practicând meditaţia, 146
Graba, cauză a stresului, 63
Greşeli constructive, 67

Hidroterapia (tratament natural al stresului), 142
Hipotalamusul, funcţiuni în legătură cu stresul, 33
Hobby (pasiune) utilitate, 120 Hormon al stresului (corticotropina), 33 Hormon şi stres, 33

IDS, consecinţă a stresului, 39 Iertare, necesitate şi utilitate, 67, 74. Imunologic, sistem afectat de stres, 44
Informaţie, schimb reciproc corect în întreprindere, 81
Inimă şi circulaţie, efecte ale stresului asupra, 41,42
Interpersonale, relaţii, ;
principala cauză de stres, 69
Inventar de stres personal, test, 156
Iraţionale, convingeri, 136
Isus Hristos, model al meditaţiei pe care o practica, o propagă, 146

f
îndepărta, dorinţa de, motiv de stres, 60
îngrămădeală, cauza stresului, 58
întâmplări stresante, 57

Largactil (clorpromacina), medicament tranchilizant, 141
Lucru, -afară din casă,
stresează pe femeie, 104,105
-moţiv de stres, 81 -necesitate de a compensa
efectele lui în timpul liber, 119
-planificarea, 29,123

Maternitate, produce stres, 99
Mânca, corect, 113
Medicamente împotriva stresului, 140
Meditaţie, formă de a fi practicată, 147 -loc şi moment, 147 -motiv de, 148
-pentru a obţine controlul gândirii, 146
-remediu împotriva stresului, 145
-utilitate practică, 146

ie, erecie aie excesului de stres, 36, 38
greşite, în întreprindere, 81 3, cauzate
de stres, 42
, activitate,
le excesului de stres, 36
prin stres, 51,123 sre de,
cauzată de stres, 98

, tratament al stresului, 142-143
contact cu, calmează stresul, 118
aţi omeneşti,
da lui Maslow, 70, 71
î, 23, 40
anta, cauza stresului, 63
,117

ve, necesitate, 121
i, în mâncare şi băutură, >uri
necesare, 115
ă, 23
111
n, răspuns la stres, 32, 33
stresului, 53

ntală, de-a lungul meditaţiei, 146
îlaţii cu adolescenţii, 93 *
ire, cauză de stres, 98 relaţii de,
cauză de stres, 73 pţături despre
stres, 32 & zile pentru a controlul
stresului, 168 ea lucrului, 29, 123
sdicinale,
nt natural al stresului, 143
iri, constructive, 135 â te
liberezi de, 137 sexuală,
104 a stresului, 24,107
necesitate umană, 71,73 l
de la vrăjmăşie la, 72,85
stresează pe femeie, 104,105
pe stres, 81

Profesii stresante, 55
Programare, necesitate de (tabel), 123
Psihice, beneficii ale exerciţiului fizic (cadru), 109
Psihice, răspunsuri la stres, 34
Psihosomatice, îmbolnăviri cauzate de stres, 44, 45
Pubertate şi adolescenţă, cauză de stres la, 91
Pulsaţii (tabel), 163

Rahe şi Holmes, scala de readaptare socială a lui, 164
Randament şi stres, 26 Rapide,
efecte, ale stresului, 51 Raţional
emotiv, terapia lui Ellis, 136
Raţionament, efecte ale excesului de stres asupra, 36, 39
Răgaz, folosire, 119
Răspunsuri fiziologice la stres, 32, 33
-psihice la stres, 34
Rău, învingându-l prin bine, 72, 85 Realizare,
necesitate umană, 71 Recuperare, utilizarea
timpului liber, 119 Relaţii umane, principala
cauză a stresului, 69 Relaxare, de-a lungul
meditaţiei, 146
-musculară progresivă, de Jacobsen, metodă, 128-129, 130
-rapidă (autoinstruire), 133
Religie, importanţă, 78 d-utilitate pentru controlul stresului, 151
Remediul suprem, 151
Repetiţie, în (revizuire) cuvânt cheie al Planului de 5 zile pentru a controla stresul, 169
Respiraţie profundă şi bună pentru relaxare (a respira), 134
Rezistenţă, fază de, în stres, 23
Rezumat general în două... pagini, din toată lucrarea, 180-181
Rockefeller, experienţa lui, 97
Romantism, necesar în căsătorie, 77